
HUM
FOOD
& URDU
READING SECTION
WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com



Kausar
BANASPATI & COOKING OILS
کچھ خاص ہمارے کھانے میں
Kausar
Banaspati
Kausar
Banaspati
Net Wt: 5 kg
Special
Kausar
Kausar
HouseOfKausar
www.kausar.com.pk


INVERTER AC
سیونگ والا
AC
4
STAR RATING
INVERTER TECHNOLOGY
PEL
Change your life
FULL BTUs
ENERGY EFFICIENT
FINS CURE
High Quality Compressor
Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel


A paint of new era !
Happilac
PREMIUM
SPECIAL PLASTIC EMULSION
Happilac PAINTS
COLORS OF HAPPINESS
COLOR YOUR LIFE
TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!
PREMIUM SPECIAL
PLASTIC EMULSION
FOR WALLS & CEILINGS
www.happilacpaints.com
facebook.com/HappilacPaints
instagram.com/HappilacPaints



Phool
Biryani Masala
Enjoy the Original Delicacy!
Phool
بریانی مصالحہ
Biryani Masala
Phool
چٹنی پاؤڈر
Chatni Powder
Phool
بمبئی بریانی مصالحہ
Bombay Biryani Masala
Since 1970
A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: ar@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk
/Phool.pk
SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk
FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227

MASALA
TV FOOD MAG

HUM مصالحہ
Volume 8 - Issue 82 May 2016

Content



اداریہ

EDITORIAL

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

یکم مئی دنیا بھر میں مزدوروں کا عالمی دن شکاگو کے مزدوروں کے حقوق کے حصول جدوجہد کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ اس جدوجہد کے نتیجے میں بے شمار مزدور شہید اور درجنوں زخمی ہوئے جبکہ کئی مزدور رہنماؤں کو گرفتار کر کے پھانسیاں دی گئیں۔ 1886ء میں دی جانے والی قربانیوں کے نتیجے میں محنت کشوں کے اوقات کار 8 گھنٹے مقرر کیے جانے کیساتھ دیگر حقوق بھی دے دیئے گئے۔

یوم مئی آج بھی دنیا بھر میں منایا جاتا ہے' تاہم آج یوم مئی صرف ایک تہوار کا نام رہ گیا ہے' جس کا مقصد محض گفتن' نشستن اور برخاستن ہے۔ یہ دن ہر برس اپنے ساتھ کتنے ہی سوالات لاتا ہے جو اگلے برس تک جواب طلب ہی رہ جاتے ہیں۔ طے پایا تھا کہ 8 گھنٹے کے اوقات کار ہوں گے لیکن پاکستان سمیت بے شمار ممالک میں مزدور 12 اور 14 گھنٹے معمولی مشاہرے پر جسمانی مشقت کا عذاب جھیل رہے ہیں۔ بات کریں پاکستان کی تو یہاں ہر عہد کی حکومت' بشمول عوام اور مزدوروں کے نام پر حاصل کی جانے والی حکومتوں' نے بھی مزدوروں کا مذاق اڑایا اور ان کا استحصال ہی کیا۔ یاد رہے کہ اس جدوجہد کے بعد یہ بھی طے پایا تھا کہ مزدوروں کے حقوق اور ان کی انجمن سازی کو قانونی حیثیت حاصل ہوگی لیکن آج پوچھنا پڑتا ہے کہ یہ مزدور انجمن اور مزدوروں کے حقوق آخر کس چیز کا نام ہے' پھر اس مزدور تحریک اور یوم مئی کے طفیل کام کیلئے بہتر ماحول اور کم از کم اُجرت متعین کرنا طے پایا' مگر کیا اس پر کہیں عمل نظر آتا ہے؟ پاکستان اور بھارت جیسے ممالک تو ایک طرف مغرب کے ترقی یافتہ اور انسانی حقوق کے علمبردار ممالک میں بھی مزدوروں کا کوئی پرسان حال نہیں۔ پاکستان میں بھی ہر سطح پر مزدوروں کے استحصال کی بے شمار مثالیں موجود ہیں۔ دنیا بھر میں یوم مئی منایا تو جاتا ہے لیکن کسی بھی ملک کے مزدور سے ''یوم مئی'' کے حوالے سے بات کرلیں' شاید ہی کسی کو اس دن سے کوئی دلچسپی ہو' کیوں کہ اسے صرف اپنے گھر کا چولہا جلنے سے دلچسپی ہوتی ہے۔

پاکستان میں یوم مئی پر غیر سرکاری اور سرکاری تقریبات بھی ہوتی ہیں اور معاشرے میں مزدوروں کے کردار کو سراہا بھی جاتا ہے لیکن ایک عام مزدور کو اس دن کی چھٹی اس وجہ سے ناگوار گزرتی ہے کہ اس دن کی چھٹی کی وجہ سے ان کے گھروں کے چولہے بجھے ہوتے ہیں۔ میں کتنے ہی ایسے ہنر مندوں کو جانتی ہوں جو جس ماحول میں پیدا ہوئے اسی میں چل بسے۔ ان کی کتنی ہی نسلیں مزدوری کی آگ میں جل چکی ہیں مگر مسائل ہیں کہ حل ہونے کا نام ہی نہیں لیتے۔ سچ تو یہ ہے کہ یوم مئی کی تعطیل بھی گھر بیٹھ کر آرام سے بڑے لوگ ہی منا سکتے ہیں' ایک مزدور نہیں۔ پھر بہتر یہ ہے کہ کم از کم ہر سال یوم مئی کے موقع پر ہی سہی ایک عام مزدور کو ''خاص انسان'' کی حیثیت دیتے ہوئے اس کے مسائل کے حل کی سنجیدہ کوشش کی جائے' یوم مئی سے متعلقہ تقریبات کے مہمان خصوصی مزدور ہی ہوں تاکہ سال کے کم از کم ایک دن تو ان مزدوروں کی زندگی روزمرہ سے کچھ بہتر ہو۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر: معاذ احمد ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد ڈیزائنر: یوسف رضوی فوٹوگرافی: احسن قریشی' حارث عثمانی
ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munnwar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر: یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی 74000 یواے این نمبر: 111-486-111
مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/

گرم موسم کی مثالی غذائیں

گرمیوں میں چاول، دہی اور مشروبات کو خوراک کا لازمہ بنانا ہی مناسب ہے

تحریر: شازیہ انوار



مئی، سال کا وہ گرم ترین مہینہ ہے جو پوری حشر سامانیوں کے ساتھ آتا ہے۔ موسم گرما میں تیزی سے بہنے والا پسینہ جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتا ہے اور نمکیات کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ایسے میں دل کھانا کھانے کی جانب مائل نہیں ہوتا، اور عام طور پر لوگ جسمانی کمزوری کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ طبی ماہرین گرمی میں ہلکی، بھت بخش غذائیں اور کثرت سے پانی اور مشروبات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ کچھ غذائیں ایسی ہیں جو موسم کے عین مطابق ہیں اور جن کو دیکھ کر بھی کھانے کو دل چاہتا ہے۔

چاول

گرم موسم میں سرد مزاج کے حامل چاول کھائیں۔ چاولوں کو دال، شوربے یا سبزیوں کے ساتھ کھانے سے طبیعت میں گرانی نہیں ہوتی۔ گرمیوں میں دہی یا رائتے کے ہمراہ کھچڑی بہترین انتخاب ہے۔ اگر وزن میں کمی کی خواہش ہے تو اُبلے ہوئے چاول کھائیں۔ گرمیوں میں چاول اور سبزیوں کا سوپ استعمال کیا جاسکتا ہے، اس کیلئے مرغی کی یخنی میں 6 کھانے کے چائے کے چمچے اُبلے ہوئے چاول ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں، پھر شملہ مرچ، ٹماٹر اور بند گوبھی ملا کر ڈش میں نکالیں اس پر پسی ہوئی کالی مرچ اور سرکہ ملا کر نوش فرمائیں۔



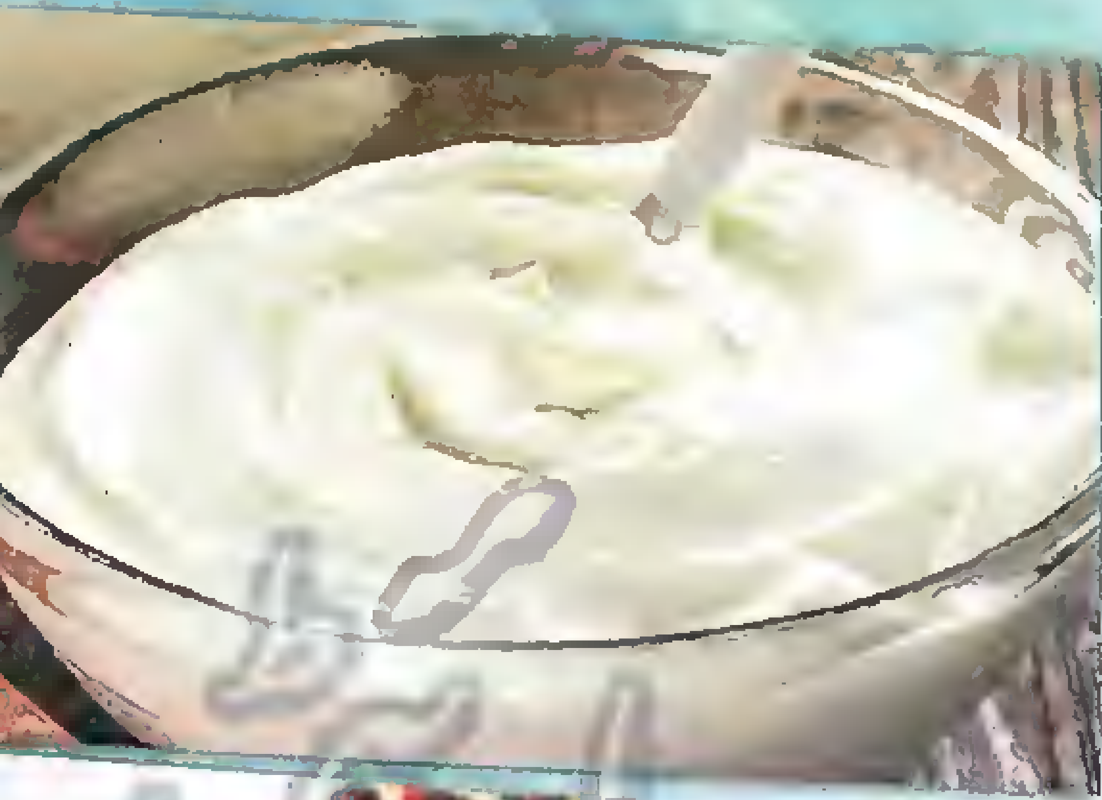
املی

گرمی میں املی کے گودے کا استعمال مفید ہے، اسے کھانوں اور شربت دونوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ املی کی چٹنی بھی گرمی میں فائدہ دیتی ہے۔ ہرا دھنیا اور پودینہ گرمی میں تازگی کا احساس دیتے ہیں، انہیں پیس کر املی کے گودے میں ملائیں، اس میں مرچ، زیرہ اور نمک شامل کر کے چٹنی بنائیں اور فرج میں محفوظ کر کے استعمال کریں۔ آلو بخارا قدرتی طور پر موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے گرمی کے اثرات سے بچاتا ہے۔ گرمی میں سر درد اور قے کے مریضوں کیلئے اس کی چٹنی اور مربہ مفید ہے۔



صندل اور فالسے کا شربت

صندل کا شربت طبیعت کو فرحت بخشتا ہے، یہ روح کی تازگی کیلئے بے مثال شربت ہے۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں فالسوں سے فائدہ اُٹھائیں۔ فالسے کا شربت دل کی گھبراہٹ، اختلاج قلب، پیاس کی شدت اور سینے کی جلن کو دور کرتا ہے۔







دہی

دودھ کے مقابلے میں دہی میں دوگنی غذائیت ہوتی ہے اس سے خون بنتا ہے۔ 250 گرام دہی میں 500 گرام گوشت کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ ایک پیالی دہی میں 7 گرام پروٹین' 272 گرام کیلشیم اور 150 گرام حرارے ہوتے ہیں۔ دہی سے چھاچھ' لسی اور رائتے بنائے جاتے ہیں۔ گرمیوں میں دہی کو دسترخوان کا لازمی حصہ ہونا چاہیے۔ گرمی میں لوکی کا رائتہ ایک مکمل غذا ہے اسکے علاوہ آلو' کدو' بینگن اور دیگر سبزیوں کا رائتہ بھی بن سکتا ہے۔ مختلف طرح کے رائتے بنا کر انہیں سلاد کے ساتھ شامل کر کے بھی کھایا جا سکتا ہے۔ چھاچھ میں نمک اور اجوائن ملا کر پینے سے وزن کم ہوتا ہے اور گرمی بھی کم لگتی ہے۔

کالے چنے

طبی ماہرین گرمی میں ریشے (*Fiber*) والی غذا کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ کالے چنے ریشے اور کاربو ہائیڈریٹس کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ اُبلے ہوئے کالے چنوں میں سلاد کے پتے' کھیرا' پیاز' ہرا دھنیا' ہری مرچیں' دہی' زیرہ' لیموں کا رس اور نمک ملا کر کھائیں۔ گرمیوں کے موسم میں یہ ایک انتہائی بہترین اور مزیدار مکمل غذا ہے۔

سلاد

تازہ سلاد چیزوں کو ان کے اصل رنگ' ذائقے اور تمام تر خوبیوں کے ساتھ کھانے کا موقع دیتا ہے کیونکہ سلاد کچی اور کچھ اُبلی ہوئی اشیائے خوراک کے مجموعے کا نام ہے۔ کچی سبزیوں میں حیاتین اور ریشے کے علاوہ معدنی نمک بھی ہوتا ہے جو پانی کی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ سلاد میں کھیرا گرمی کی شدت کو کم کرتا ہے' دھنیا دماغی کمزوری اور قبض دور کرتا ہے' چقندر دل کے امراض کیلئے مفید ہے۔ مولی خون میں یورک ایسڈ کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے' ٹماٹر میں فولاد اور کیلشیم کا خزانہ ہے' پیاز کے استعمال سے لو نہیں لگتی' یہ بھوک پیدا کرنے کے ساتھ ہاضمے میں مدد دیتی ہے۔ سبزیوں کے ساتھ پھلوں اور ان کے رس کو بھی سلاد میں شامل کیا جا سکتا ہے اور اس کے علاوہ سلاد میں اُبلی مرغی یا مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔

پھلوں کی چاٹ

گرمی میں پھلوں کی چاٹ ایک بہترین اور مکمل غذا ہے۔ تربوز' آڑو' خربوزہ' آم' خوبانی اور امرود سمیت گرمیوں کے دیگر پھل نہ صرف جسم کو توانائی دیتے ہیں بلکہ جگر اور معدے کی گرمی کو بھی دور کرتے ہیں۔ پھلوں کی چاٹ پر لیموں کا رس ملا کر کھانا زیادہ مفید ہے۔

الائچیاں

چلچلاتی دھوپ میں گھر سے باہر نکلنے سے پہلے منہ میں ایک الائچی رکھ لیں یہ نسخہ خلیجی ممالک میں بے حد مقبول ہے زیادہ تر عرب تیز دھوپ سے بچنے کیلئے الائچی کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ الائچی کا شربت بھی انتہائی گرم موسم میں گرمی کی شدت سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ ■


DAWN BREAD
TASTE THE FRESHNESS,
LOVE THE LAYERS.
Introducing Dawn Bread Lachha Paratha
Dawn Bread brings a natural, nutritious and wholesome treat for you, Dawn Bread Lachha Paratha. It's tasty, it's crispy, and it's full of layers to give you the complete flavor of a truly rich paratha.
DAWN BREAD
LACHHA PARATHA
4 PIECES
/dawnbreadofficial
/dawnbread
www.dawnbread.com



شعبان میں حلوے پکانے کی روایت

شعبان المبارک کو رمضان کی آمد کی دستک سے منسوب کیا جاتا ہے۔ یہ عبادتوں اور فضیلتوں کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں جہاں ایک جانب لوگ عبادت کا سلسلہ دراز کرتے ہیں وہیں اس مہینے کی روایت میں شب برات کے موقع پر حلوے پکانا بھی شامل ہے۔ اسی مناسبت سے ہم اپنے قارئین کی سہولت کیلئے مختلف طرح کے حلووں کی تراکیب پیش کرنے کا اہتمام کیا ہے۔

Gram Flour and Semolina Halwa

Ingredients:

Gram flour	2 cups
Semolina	2 cups
Green cardamoms (crushed)	8
Raisins	10
Milk (fresh)	1 cup
Sugar	3 cups
Clarified butter	½ cup
Almonds, Pistachios (finely cut)	for sprinkling
Sterling silver leaf	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a wok and fry cardamoms till they give off aroma.
- Add semolina and gram flour and fry thoroughly; remove.
- Add sugar and water to the same wok and cook for 5 minutes; add semolina and gram flour and cook till well mixed.
- Add raisins and milk while stirring continuously.
- Remove from flame when mixture rises.
- Grease a plate and spread halwa in it; event it out with a spoon and sprinkle almonds and pistachios on top.
- Garnish with silver leaf and serve.

بیسن اور سوجی کا حلوہ

اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	2 پیالی
سوجی (چھنی ہوئی)	2 پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں (چھلی ہوئی)	8 عدد
کشمش	10 عدد
چینی	3 پیالی
پانی	½ پیالی
گھی	½ پیالی + چکنا کرنے کیلئے
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کیلئے
چاندی کا ورق	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کرکے الائچیاں خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں سوجی اور بیسن ملا کر خوب بھونیں اور نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں چینی اور پانی ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں پھر سوجی اور بیسن ڈال کر دونوں اشیاء کے یکجان ہونے تک بھونیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کشمش اور دودھ ملا کر آمیزہ پھولنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ تھالی کو چکنا کر کے حلوہ پھیلائیں اسے چمچے سے ہموار کر کے بادام اور پستے چھڑک دیں۔ مزید اسے حلوہ چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



dawat
دعوت

Edible Gum Halwa

Ingredients:

Edible gum	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Parathay	2
Sugar	1 cup
Chormaghaz	200 grams
Walnuts	100 groms
Sesame seeds	100 grams
Almonds	100 groms
Pistochios	100 groms
Clorified butter	2 cups
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Heot clarified butter in o wok ond fry gum; remave.
- Fry olmonds, pistochios, wolnuts, charmoghaz ond sesome seeds in the same wok; remove.
- Roost parathay an on iron griddle till stiff; remove and crumble.
- Crush dry fruits and gum.
- Add dry fruits, gum, parathy ond sugar to o wak; add milk ond caak till tharaughly mixed while stirring continuously.
- Dish out, garnish halwa with silver leoves; serve.

گوند کا حلوہ

اجزاء:

گوند	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
پراٹھے	2 عدد
چینی	ایک پیالی
سفید تل	100 گرام
چار مغز (چورہ کئے ہوئے)	200 گرام
اخروٹ (چورہ کئے ہوئے)	100 گرام
بادام (چورہ کئے ہوئے)	100 گرام
پستے (چورہ کئے ہوئے)	100 گرام
گھی	2 پیالی
چاندی کا ورق	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کریں اور گوند تل کر نکال لیں اور چورہ کر لیں۔ اسی دیگچی میں بادام، پستے، اخروٹ، چار مغز اور تل بھون کر نکال لیں۔ پراٹھوں کو توے پر سخت ہونے تک سینکیں پھر انہیں باریک چورہ کر لیں۔ میوے، گوند، پراٹھے، چینی اور دودھ کڑاہی میں ڈالیں اور چمچہ چلاتے ہوئے آمیزہ یکجان ہونے تک بھونیں۔ مزیدار حلوہ ڈش میں نکالیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Gram Lentil Halwa

Ingredients:

Gram lentils	½ kg
Sugar	½ kg
Milk (fresh)	1 liter
Green cardamoms	4
Green cardamom powder	1 tsp
Whole dried milk	½ cup
Orange food colour	1 pinch
Clarified butter	1 ½ cups
Almonds, Pistachios	for garnishing
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Soak gram lentils in water for 6 hours.
- Immerse in 1 liter milk till soft; blend in a chopper.
- Heat clarified butter in a wok; break cardamoms and add to wok.
- Add gram lentils to the pot and cook for half an hour; add sugar and cook till thick.
- Add dried milk, food colour and cardamoms and cook till bubbles arise; remove from flame and dish out in a greased tray.
- Garnish halwa with almonds, pistachios and sterling silver leaves.

چنے کی دال کا حلوہ

اجزاء:

چنے کی دال	½ کلو
چینی	½ کلو
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
چھوٹی الائچی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کھویا	½ پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
گھی	1½ پیالی
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)	
چاندی کا ورق	سجانے کیلئے

ترکیب:

چنے کی دال 6 گھنٹوں کیلئے بھگو دیں۔ اسے ایک لیٹر دودھ کے ساتھ گلنے کیلئے رکھ دیں۔ دودھ خشک ہو جائے اور دال گل جائے تو چوپر میں پیس لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں اس میں الائچیاں توڑ کر ڈالیں اس میں دال ڈال کر کم از کم ½ گھنٹے تک بھونیں پھر چینی ملائیں اور گاڑھا ہونے تک بھون لیں۔ اس میں کھویا، زردے کا رنگ اور الائچی ملا کر بلبلے اٹھنے تک بھونیں۔ چولہا بند کر کے حلوہ چکنی ٹرے میں نکالیں۔ اسے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Moong ki Daal ka Halwa

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	1 cup
Clarified butter	½ cup
Milk	½ cup
Sugar	1 cup
Green cardamoms	½ tsp
Saffron essence	few drops
Roisin	2 tbsp
Almonds	2 tbsp + for sprinkling

Method:

- Grind lentils.
- Heat half clarified butter in a wok and fry cardamoms and lentils.
- Dissolve sugar in milk and add to wok; add remaining clarified butter and fry till corners separates from edges.
- Add essences, roisins and almonds; dish out and sprinkle almonds on top.

مونگ کی دال کا حلوہ

اجزاء:

مونگ کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچ
زعفران کا ایسنس	چند قطرے
کشمش	2 کھانے کے چمچ
بادام (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ + چھڑکنے کیلئے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

مونگ کی دال کو پیس لیں۔ کڑاہی میں ½ گھی گرم کرکے الائچی اور دال بھونیں۔ دودھ میں چینی حل کرلیں اسے کڑاہی میں ڈالیں اور باقی گھی ڈال کر کنارے علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں ایسنس، کشمش اور بادام ملا کر ڈش میں نکالیں اور بادام چھڑک دیں۔



Oatmeal Halwa

Ingredients:

Oatmeal (crushed)	2 cups
Brown sugar	250 grams
Milk (fresh)	2 cups
Cardamom powder	½ tsp
Whole dried milk	250 grams
Raisins	50 grams
Almonds (chopped)	50 grams
Cashew nuts (chopped)	50 grams
Desiccated coconut	½ cup
Clarified butter	250 grams

Method:

- Heat clarified butter in a wok and fry oats golden while stirring continuously.
- Heat milk with, cardamom and brown sugar and cook till thickens.
- Add oats and cook on low flame till oats are tender.
- When thickens, add almonds, cashew nuts, dried milk, raisins and coconut; dish out.
- Garnish with coconut and serve.

دلیے کا حلوہ

اجزاء:

دلیہ (کٹا ہوا)	2 پیالی
براؤن چینی	250 گرام
تازہ دودھ	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچ
کھویا	250 گرام
کشمش	50 گرام
بادام (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
کاجو (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
ناریل (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
گھی	250 گرام

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کرکے دلیہ چمچ چلاتے ہوئے سنہری کرلیں۔ دیگچی میں دودھ، الائچی اور براؤن چینی ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں دلیہ ملا کر ہلکی آنچ پر دلیہ گلنے تک پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اس میں بادام، کاجو، کھویا، کشمش اور ناریل ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ناریل سے سجا کر پیش کریں۔



Apple Halwa

Ingredients:

Apples	2
Semolina (sieved)	½ cup
Milk (fresh)	1 cup
Saffron	1 pinch
Green cardamom powder	½ tsp
Sugar	½ cup
Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Thoroughly blend 1 apple and ½ of the milk in a blender.
- Peel the other apple and cut it finely.
- Fry semolina in a wok till aroma arises; add remaining milk, blended milk and saffron; cook for 5 minutes.
- Add cardamom; cook till thick.
- Add sugar; cook for 5 minutes; dish out.
- Garnish with pistachios and finely cut apple; serve.

سیب کا حلوہ

اجزاء:

سیب	2 عدد
سوجی (چھنی ہوئی)	½ پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
زعفران	ایک چٹکی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچ
چینی	½ پیالی
پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں ½ دودھ اور ایک سیب کو یکجان کر لیں۔ دوسرا سیب چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں سوجی خوشبو آنے تک بھونیں اس میں باقی دودھ، سیب اور دودھ کا آمیزہ اور زعفران ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ کڑاہی میں الائچی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چینی ملا کر مزید 5 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے پستے اور باریک کٹے ہوئے سیب سے سجا کر پیش کریں۔

آم

☆ آم کے اینٹی آکسیڈنٹس مثانے' چھاتی اور خون کے سرطان سے بچاتے ہیں۔

☆ آم کے غذائی اجزاء جلد کو خوبصورت بناتے ہیں' بند پوروں کو کھولتے ہیں' کیل مہاسوں کا خاتمہ کرتے ہیں اور بینائی تیز کرتے ہیں۔ اسکا استعمال قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے جس سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

☆ آم کے پتے خون میں انسولین کی سطح کو قابو میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں اس کیلئے پتوں کو پانی میں اُبالیں اور رات بھر اسی پانی میں بھیگا رہنے دیں' صبح یہ پانی چھان کر پی لیں۔

☆ کیری کا شربت جسم کا درجہ حرارت قابو میں رکھ کر گرمی میں ہیٹ اسٹروک سے بچاتا ہے۔ آم میں موجود فائبر' پیکٹن اور وٹامن سی کولیسٹرول گھٹاتا ہے۔

FOOD FACTS

تربوز

☆ تربوز کے [illegible] گلوٹین [illegible] کے عضلات مضبوط کر کے افعال بہتر بناتے ہیں۔

☆ اسکے وٹامن سی اور پوٹاشیم خراب چکنائی کم کر کے بلند فشار خون پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے جبکہ وٹامن اے جلد اور بالوں میں نمی کا تناسب درست رکھتا ہے۔

☆ اسکا اینٹی آکسیڈنٹ پی ایچ بیلنس کرتا ہے اور جسم کے زہریلے مادوں کو بے اثر کرتا ہے۔

☆ یہ جسم میں پانی کی کمی پیدا نہیں ہونے دیتا اور ہیٹ اسٹروک سے بچاتا ہے۔

☆ تربوز کا سفید حصہ فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو قبض دور کرتا ہے۔

☆ تربوز کے بیج میں صحت کیلئے ضروری چکنائی اور غذائیت موجود ہوتی ہے' ان کا استعمال جلد نرم رکھتے ہیں۔


Handi

مرغ ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبی کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
قصوری میتھی (پسی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
تازہ کریم	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، کھیرے، پیاز	سجانے کیلئے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں پھر ٹماٹر، پیاز، لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر تیل الگ ہونے تک بھونیں، پھر مرغی ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، اس میں دہی، دھنیا، زیرہ، ادرک اور ہری مرچیں بھونیں۔ قصوری میتھی، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر چولہا بند کر دیں۔ چٹ پٹی مرغ ہانڈی ٹماٹر، کھیرے، پیاز اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Handi

Ingredients:

Chicken strips (boneless)	½ kg
Tomatoes (blended into a paste)	2
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
White cumin seeds	1 tbsp
Onions (fried)	1 tbsp
Fenugreek seeds (powdered)	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Yogurt (whipped)	2 tbsp
Fresh cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Tomato, Cucumber, Onion, Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic golden; add tomatoes, red chillies, turmeric and salt and cook till oil separates.
- Add chicken and cook till dry; add yogurt, coriander, cumin, ginger and green chillies and cook.
- Add fenugreek, hot spices and cream; remove from flame.
- Garnish chicken handi with tomato, cucumber, onion and green chillies; serve.

پران اینڈ گارلک فرائیڈ رائس

اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	ایک کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	8 جوے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆ چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، پھر جھینگے 5 منٹ بھونیں۔ اس میں سویا ساس، سرکہ، چکن کیوب ملا میدہ اور چینی ملائیں، پھر ہری مرچیں اور چاول ملا کر بھونیں۔ اس میں تل کا تیل اور نمک ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ: بنانے کے لئے ½2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو جار کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Prawn and Garlic Fried Rice

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1 kg
Rice (boiled)	2 cups
Garlic (finely cut)	8 cloves
Green chillies (finely cut)	4
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	½ cup
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden; add prawns and fry for 5 minutes.
- First add soya sauce, vinegar, chicken cube flour and sugar.
- Add green chillies and rice and fry.
- Add sesame oil and salt and dish out.
- Garnish with spring onion and serve.

* To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

تُرئی اور چنے کی دال

اجزاء:

تُرئی	½ کلو
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
سوکھی ہوئی کھٹائی	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

تُرئی چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں تُرئی' ہلدی اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں دال' لال مرچیں' سونف' کلونجی اور کھٹائی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزید اور تُرئی میں ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور تلی ہوئی پیاز ملا کر پیش کریں۔



Ribbed Gourd and Gram Lentils

Ingredients:

Ribbed gourd	½ kg
Gram lentils (boiled)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Dried, red round chillies	8
Dried mango	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Peel gourd and cut finely.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; remove.
- Fry gourd, turmeric and salt in the same wok.
- Add lentils, red chillies, fennel, onion seeds and dried mango; leave on dum.
- Mix coriander, green chillies and fried onion in gourd and serve.

شملہ مرچ ٹماٹر اور انڈوں کی سبزی

اجزاء:

شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	4 عدد
انڈے	4 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
کڑھی پتے	چند عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

انڈوں کو اُبالیں' ان کا چھلکا اُتار کر درمیان سے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' پھر ٹماٹر' لال مرچ' ہلدی' لہسن ادرک اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں' اس میں شملہ مرچیں' کڑھی پتے' کلونجی زیرہ اور لیموں کا رس ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں' اس کے اوپر انڈے سجا کر پیش کریں۔



Capsicum Tomato and Eggs Vegetable

Ingredients:

Capsicums (cubed)	4
Eggs	4
Tomatoes (chopped)	½ kg
Curry leaves	few
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
White cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

- Boil eggs; peel and cut into two halves.
- Heat oil in a wok; add tomatoes, red chillies, turmeric, ginger/garlic and salt and cook till dry.
- Add capsicums, curry leavers, onion seeds, cumin and lemon juice and leave on dum.
- Dish out; garnish with eggs and serve.

لزانیا

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو
لزانیا کی پٹیاں (ابلی ہوئی)	350 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک، اجوائن	ایک ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	400 گرام
بینگن (قتلے کاٹ لیں)	4 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	350 گرام
ٹماٹو کیچپ	2 پیالی
سویا ساس، سفید سرکہ	2،2 کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چیڈر پنیر، موزریلا پنیر	500، 500 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے+3 کھانے کے چمچ

ساس کے اجزاء:

تازہ دودھ	ایک کلو
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

لال مرچ اور اجوائن ملا کر بھون لیں۔ دیگچی میں مکھن گرم کر کے میدہ بھون کر ٹھنڈا کر لیں، پھر دودھ ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں اور نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ بینگن کو گرم تیل میں سنہری تل لیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے پیاز اور ٹماٹر نرم کریں، پھر ½ سرکہ ملائیں اور 2 منٹ پکا کر اتار لیں۔ علیحدہ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچ تیل، قیمہ، کیچپ، لہسن ادرک، سویا ساس، باقی سرکہ، چینی اور نمک بھون لیں۔ بیکنگ ڈش میں ½، ½ وائٹ ساس، لزانیا کی پٹیوں، قیمہ، پیاز، کھمبیوں، پنیر، لال مرچ، اجوائن، بینگن، ٹماٹر اور کیچپ کی تہہ لگا کر اس عمل کو دہرائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔



Lasagne

Ingredients:

Mince	1 kg
Lasagna strips (boiled)	350 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Caram seeds	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Onions (finely cut)	2
Mushrooms (finely cut)	400 grams
Egg plant (sliced)	4
Tomatoes (paste)	350 grams
Tomata ketchup	2 cups
Soya sauce, White vinegar	2 tbsp each
Sugar	1 tsp
Cheddar cheese	500 grams
Mozzarella cheese	500 grams
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 3 tbsp

Sauce Ingredients:

Milk (fresh)	1 kg
Refined flour (sieved)	4 tbsp
Butter	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Roast red chillies with caram seeds.
- Heat butter in a pot and fry flour; allow to cool.
- Add milk and cook till thick; add salt and remove from flame.
- Fry egg plant golden in oil.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan and cook onions and tomatoes till soft; add ½ vinegar and cook for 2 minutes; remove from flame.
- Heat 2 tbsp oil in a separate pot and fry mince, ketcup, ginger/garlic, soya sauce, remaining vinegar, sugar and salt.
- Layer a baking dish with half white sauce, lasagne strips, mince, onions, mushrooms, cheese, red chillies, fennel, egg plant, tomatoes and ketchup.
- Repeat process to layer the other half and place in a pre-heated oven at 180° C for half an hour; remove.

چٹخارے دار بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
آلو، تیج پتے	3، 3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا، پسی ہوئی ہلدی	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
املی کا گودا	½ پیالی
لیموں کا رس، ثابت گرم مصالحہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں	½، ½ پیالی
زردے کا رنگ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

چاولوں میں تیج پتے، کالا زیرہ اور نمک ملا کر ایک کنی ابال لیں۔ آلوؤں میں زردے کا رنگ اور نمک ملا کر ابال لیں۔ بلینڈر میں ادرک، لہسن، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ یکجان کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے گرم مصالحہ چند منٹ بھونیں، اس میں پیاز سنہری کریں، پھر پسا ہوا مصالحہ اور مرغی ملا کر بھونیں۔ اس میں علاوہ املی، لیموں، پودینہ، تلی ہوئی پیاز اور زردے کا رنگ باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں املی اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ علیحدہ دیگچی میں ½ چاول، قورمہ، تلی ہوئی پیاز، پودینہ، باقی چاول، زردے کا رنگ اور آلو کی تہہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔



Chatkhar-e-Dar Biryani

Ingredients:

Chicken	½ kg
Sela rice (soaked)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Onion (fried)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Garlic (chopped)	2 tbsp
Potatoes, Bay leaves	3 each
Red chilli powder	2 tbsp
Coriander paste, Turmeric powder	1 tsp each
Nutmeg and mace powder	½ tsp
Black cumin	1 tsp
Tamarind pulp	½ cup
Lemon juice, Whole hot spices	1 tbsp each
Mint, Fresh coriander; Green chillies	½ cup each
Yellow food colour	as required
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Par boil rice with bay leaves, black cumin and salt.
- Boil potatoes with food colour and salt.
- Blend ginger, garlic, coriander and green chillies with little water in a blender.
- Heat oil in a pot and fry hot spices for few minutes; add onions and fry golden.
- Add blended masala and chicken and fry.
- Add all remaining ingredients except tamarind pulp, lemons, mint, fried onions and food colour and cook till oil separates.
- Add tamarind pulp and lemon juice; remove from flame.
- Remove half rice in a separate pot; layer with qourma, fried onions, mint, remaining rice, food colour and potatoes; keep on dum.


RICE
IS ALWAYS
RIGHT!
Enriched with
ORYZANOL
SEASONS
RICE BRAN
OIL
1 LITRE
Seasons Rice Bran Oil brings the goodness of rice to your dinner table and offers countless health benefits, making it the right choice for every household.
Reduces Hypertension
Protects Your Family Against Diabetes
Beneficial For The Well-Being Of Organ Function
Keeps Your Heart Healthier & Clears Blood Vessels
Improves Skin By Delaying Wrinkle Formation
SEASONS RICE BRAN OIL
SYNERGY

چیز ڈیلائٹ

بالز کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے) ½ کلو	
چیڈر پنیر (کدوکش)	150 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد	
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے	سجانے کیلئے

لپیٹنے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
انڈے کی سفیدیاں	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں بالز کے اجزاء ملائیں پھر ان کی بالز بنالیں۔ میدے میں لپیٹنے کے اجزاء ملا کر آمیزہ بنالیں۔ بالز کو آمیزے میں لپیٹیں کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بالز سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر چیز ڈیلائٹ رکھ کر پیش کریں۔



Cheese Delight

Balls Ingredients:

Pototoes (boiled ond moshed)	½ kg
Cheddor cheese (groted)	150 groms
Fresh coriønder (chopped)	½ bunch
Garlic (chopped)	5 cloves
Green chillies (chopped)	4
Solt	to toste
Oil	for frying
Lettuce leoves	for decorotion

Coating Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ cup
Egg whites	4
Red chilli powder	1 tbsp
White cumin powder	1 tsp
Breodcrumbs	1 cup
Solt	to toste

Method:

- Mix balls ingredients in o bowl; shope into smoll balls.
- Mix flour with cooting ingredients in o bowl to make o mixture.
- Coot bolls with cooting mixture; heot oil in o wok ond fry bolls golden.
- Remove on on obsorbent poper.
- Decorate o dish with lettuce leoves; place cheese delight over it ond serve.

جیپنیز فرائیڈ نوڈلز

اجزاء:

مرغی کی پٹیاں	250 گرام
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
ٹماٹر (لمبائی میں کٹے)	ایک عدد
پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
چلی گارلک ساس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
تلہار مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہار مرچ اور پیاز سنہری کر کے علاوہ نوڈلز باقی تمام اجزاء ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں نوڈلز ملائیں اور ڈش میں نکال کر پیش کریں۔



Japanese Fried Noodles

Ingredients:

Chicken strips	250 grams
Naodles (bailed)	2 cups
Tomato (cut lengthwise)	1
Onion (cut lengthwise)	1
Spring anions (cut lengthwise)	3 sticks
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Garlic (chapped)	2 tbsp
Saya sauce	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Leman juice	3 tbsp
Talhor chilli (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat ail in a wak and fry garlic; add talhar chilli and fry anian galden.
- Add ingredients except naodles and cook till chicken is tender.
- Add naodles; dish aut and serve.

کون پیزا پف

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو + لگانے کیلئے
انڈا	ایک عدد + لگانے کیلئے
سوکھا ہوا دودھ	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چٹکی
مکھن	2 کھانے کے چمچ + لگانے کیلئے

مرغی کے اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن، باربی کیو مسالہ (پیکٹ والا)	ایک ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لیموں کا رس، تیل	2'2 کھانے کے چمچ

ٹاپنگ کے اجزاء:

ٹماٹر، شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
مشروم (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
پیزا ساس، زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ ½ پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے مرغی کے اجزاء تیز آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر پیالے میں نکال کر ٹاپنگ کے اجزاء ملا لیں۔ آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس آٹے کی 10 روٹیاں بیلیں۔ ایک روٹی پر مکھن کی تہہ لگائیں، اس پر دوسری روٹی رکھیں اور مکھن لگائیں، اسی طرح سے ساری روٹیوں کی تہہ لگالیں، آخری روٹی کے اوپر مکھن نہ لگائیں۔ روٹیوں کو میدہ لگاتے ہوئے بیلیں، اسے چوکور لپیٹ کر دوبارہ بیلیں۔ بیلن چپکنے لگے تو میدہ لگالیں، اس میں سے ½ آٹے کو بیل کر چوکور ٹکڑے کاٹیں، باقی محفوظ کر لیں۔ ہر ٹکڑے کے درمیان میں مرغی کا آمیزہ بھر کر کون کی طرح لپیٹیں اور کناروں کو انڈا لگا کر بند کر دیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکالیں۔



Cone Pizza Puff

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg + for coating
Egg	1 + for brushing
Powdered milk	2 tbsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp + for brushing

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Barbeque masala (packaged)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Lemon juice, Oil	2 tbsp

Topping Ingredients:

Tomato, Capsicum (finely cut)	1 each
Mushrooms (finely cut)	½ cup
Pizza sauce, Olives (finely cut)	½ cup each
Mozzarella cheese (grated)	1 cup

Method:

- Heat oil in a frying pan and fry chicken ingredients till water dries.
- Remove in a bowl and add topping ingredients.
- Knead dough ingredients with luke-warm water and set aside for an hour.
- Roll dough into 10 discs.
- Layer a disc with butter; place another disc on top and layer with butter; place all discs on top of one another with layers of butter; do not layer the last disc with butter.
- Roll discs with a roller while puffing with flour; fold square and roll again.
- Puff flour when roller starts sticking.
- Roll half dough and cut into square; store the other half.
- Place little chicken mixture in the centre of each piece and shape into a cone; seal edges with egg.
- Keep chicken cones in a baking tray and place in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.


Upgrade your old evo
to a New Charji LTE
ULTRA HIGH SPEED
UPTO 36 Mbps
4G LTE
Charji evo CLOUD
Charji evo
4G LTE
Terms and conditions apply
www.ptcl.com.pk
/ptcl.official
/ptclofficial
/theptclcompany
ptcl hello to the future
Available at PTCL Smart Shops only

جاپانی سلاد

اجزاء:

جھینگے	200 گرام
کھیرا (موٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
گاجر (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (موٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
سلاد پتے	سجانے کیلئے

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	3 کھانے کے چمچے
چلی ساس	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	½ کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	سجانے کیلئے

ترکیب:

جھینگوں کو ابال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ سرونگ پلیٹ میں سلاد پتے بچھائیں اس پر جھینگے اور سبزیاں رکھیں۔ اس کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر پیش کریں۔



Japanese Salad

Ingredients:

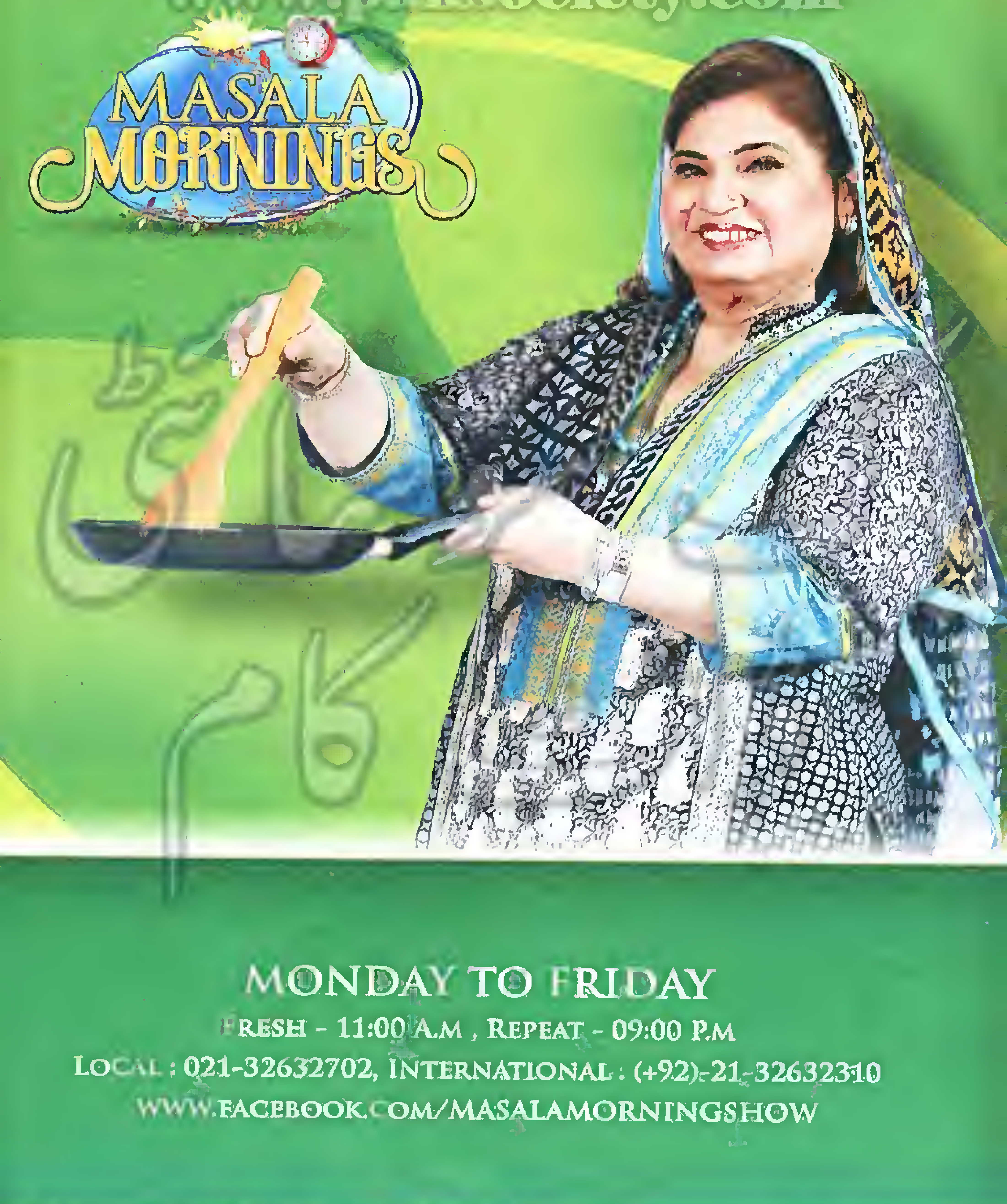
Prawns	200 grams
Cucumber (cut thickly)	1
Carrot (cut thickly)	1
Tamata (cut thickly)	1
Lettuce leaves	for decoration

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	3 tbsp
Chilli sauce	4 tbsp
Garlic paste	½ tsp
Ginger (chopped)	1 inch piece
Leman juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	2 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Bail prawns.
- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place prawns and vegetables on top.
- Pour dressing over prawns and serve.


MASALA
MORNINGS
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M
LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310
WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW

شکم پوری کباب

کباب کے اجزاء:

پسندے	½ کلو
چنے کی دال	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
سوکھی گول لال مرچیں	12 عدد
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچیاں	2 عدد
کباب چینی	4 عدد
دہی	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
میدہ	ایک پیالی
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
کھیرا لیموں	سجانے کیلئے

بھرنے کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد

ترکیب:

پسندوں میں علاوہ لیموں کا رس، انڈے اور میدہ باقی تمام اجزاء ملا کر پسندے گلنے تک پکائیں۔ انہیں چوپر میں لیموں کا رس ملا کر یکجان کریں اور پیالے میں نکال لیں۔ اس میں بھرنے کے اجزاء ملائیں اور ٹکیاں بنا لیں۔ ٹکیوں کو پہلے میدے پھر انڈے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری کر کے ڈش میں نکالیں، ڈش کو کھیرے اور لیموں سے سجا دیں۔



Shikampuri Kebab

Kebab Ingredients:

Undercut	½ kg
Gram lentils	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Dried, red round chillies	12
Coriander seeds	1 tsp
Black cardamoms	2
Kebab cheeni	4
Yogurt	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, lemon	for decoration

Filling ingredients

Onion (chopped)	1
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Mint (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	3

Method:

- Mix undercut with all ingredients except lemon juice, eggs and flour and cook till tender.
- Chop in a chopper with lemon juice and pour in a bowl.
- Add filling ingredients and shape into kebabs.
- Coat kebabs first with flour then eggs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove in a dish.
- Decorate dish with cucumber and lemon.

فش اِن لیمن بٹر ساس

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے فلے	400 گرام
گارلک پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی مرچ	½ چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	5 کھانے کے چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	سجانے کیلئے

لیمن بٹر ساس کے اجزاء:

سفید سرکہ، لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچ
تازہ کریم، مرغی کی یخنی	½، ½ پیالی
لیموں کا رس	¼ پیالی
چلی ساس، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	¼، ¼ چائے کا چمچ
مکھن	112 گرام

ترکیب:

مچھلی میں اس کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے فلے سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا کر لہسن سنہری کریں پھر ساس کے باقی اجزاء ملا دیں۔ اسے 10 منٹ تک پکا کر مچھلی پر ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔



Fish in Lemon Butter Sauce

Fish Ingredients:

Fish fillet	400 grams
Garlic powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano	½ tsp
Cornflour	5 tbsp
Refined flour	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Spring onion	for garnishing

Lemon Butter Sauce Ingredients

White vinegar, Garlic (chopped)	1 tbsp each
Spring onion (chopped)	3 tbsp
Fresh cream, Chicken Stock	½ cup each
Lemon juice	¼ cup
Chilli sauce, Soya sauce	1 tbsp each
Chicken powder	½ tsp
Black pepper (crushed), Salt	¼ tsp each
Butter	112 grams

Method:

- Marinate fish with its ingredients for half hour.
- Heat oil in a frying pan and fry fish fillet golden; remove in a dish.
- Heat butter in a sauce pan and fry garlic golden; add remaining sauce ingredients.
- Cook for 10 minutes and pour over fish fillet; garnish with spring onion.

کڑاہی پنیر

اجزاء:

پنیر (چوکور کٹا ہوا)	400 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن ادرک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ہلدی، زیرہ، کالی مرچ، لال مرچ، مکھن، الائچی اور نمک ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں پنیر، شملہ مرچ اور میتھی ملا کر دَم پر رکھ دیں۔



Cheese Karahi

Fish Ingredients:

Cheese (cubed)	400 grams
Onions (chopped)	1 cup
Capsicum (cubed)	1
Ginger/garlic paste	1 tsp
Tomatoes (paste)	2
Cardamom powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Fenugreek seeds	1 tbsp
Butter	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry onions with ginger/garlic.
- Add tomato, turmeric, cumin, capsicum, black pepper, red chillies, butter, cardamom and salt and cook till oil separates.
- Add cheese and fenugreek; keep on dum.

مچھلی سکندری

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
اجوائن	½ چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
پانی	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
ہری پیاز، لیموں، سلاد پتے، ٹماٹر، کھیرے	سجانے کیلئے

ترکیب:

پیالے میں اجوائن، چاٹ مصالحہ، لہسن ادرک، میدہ، لیموں کا رس، لال مرچ، ہلدی، سفید مرچ، پانی اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور آمیزے میں ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز، لیموں، سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں، اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔



Sikanderi Fish

Fish Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Refined flaur (sieved)	4 tbsp
Ginger/garlic poste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
White chilli powder	½ tsp
Corom seeds	½ tsp
Choot mosalo	½ tsp
Lemon juice	3 tbsp
Woter	3 tbsp
Solt	1 tsp
Oil	for frying
Spring onion, Lemon	for decorotion
Lettuce leaves, Tomoto, Cucumber	for decorotion

Method:

- Mix corom seeds, choat mosala, ginger/garlic, flour, lemon juice, red chillies, turmeric, white chillies, water ond salt in a bowl.
- Cut fish into squore pieces ond marinote with the bowl mixture for holf hour.
- Heat little oil in a frying pan; fry chicken pieces golden and remove an an obsorbent poper.
- Decorate o serving dish with spring onion, lemon, lettuce, tomato ond cucumber; ploce fish fillets in the dish ond serve hot.


بند ناک اور گلے کی
سوزش میں فوری آرام
ایکشن بھرپور
کرے نزلہ زکام دور...
پاکستان میں پہلی بار
جڑی بوٹیوں سے تیار
Hashmi
8 Lozenges
Soothex
Herbal Lozenges
Mint
www.hashmisurma.com
HashmiSince1794

مسٹرڈ بیف برگر

انڈرکٹ کے اجزاء:

انڈرکٹ	½ کلو
گول بن	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک ٹکڑا
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	15 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچیاں (کوٹ لیں)	2 عدد
کالی مرچیں	15 عدد
لونگیں	4 عدد
دارچینی (کوٹ لیں)	ایک ٹکڑا
پانی	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ

ساس کے اجزاء:

میدہ	3 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
چینی	½ چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی رائی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈرکٹ کو باریک کاٹیں اور اس کے تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے انڈرکٹ شامل کریں اور 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ بن کے دونوں حصوں کو توے پر سینکیں۔ نچلے حصوں پر ساس، سلاد پتے، انڈرکٹ اور کھیرے رکھ دیں۔ ان کے اوپر بن کے دوسرے حصے رکھ کر پیش کریں۔



Mustard Beef Burger

Undercut Ingredients:

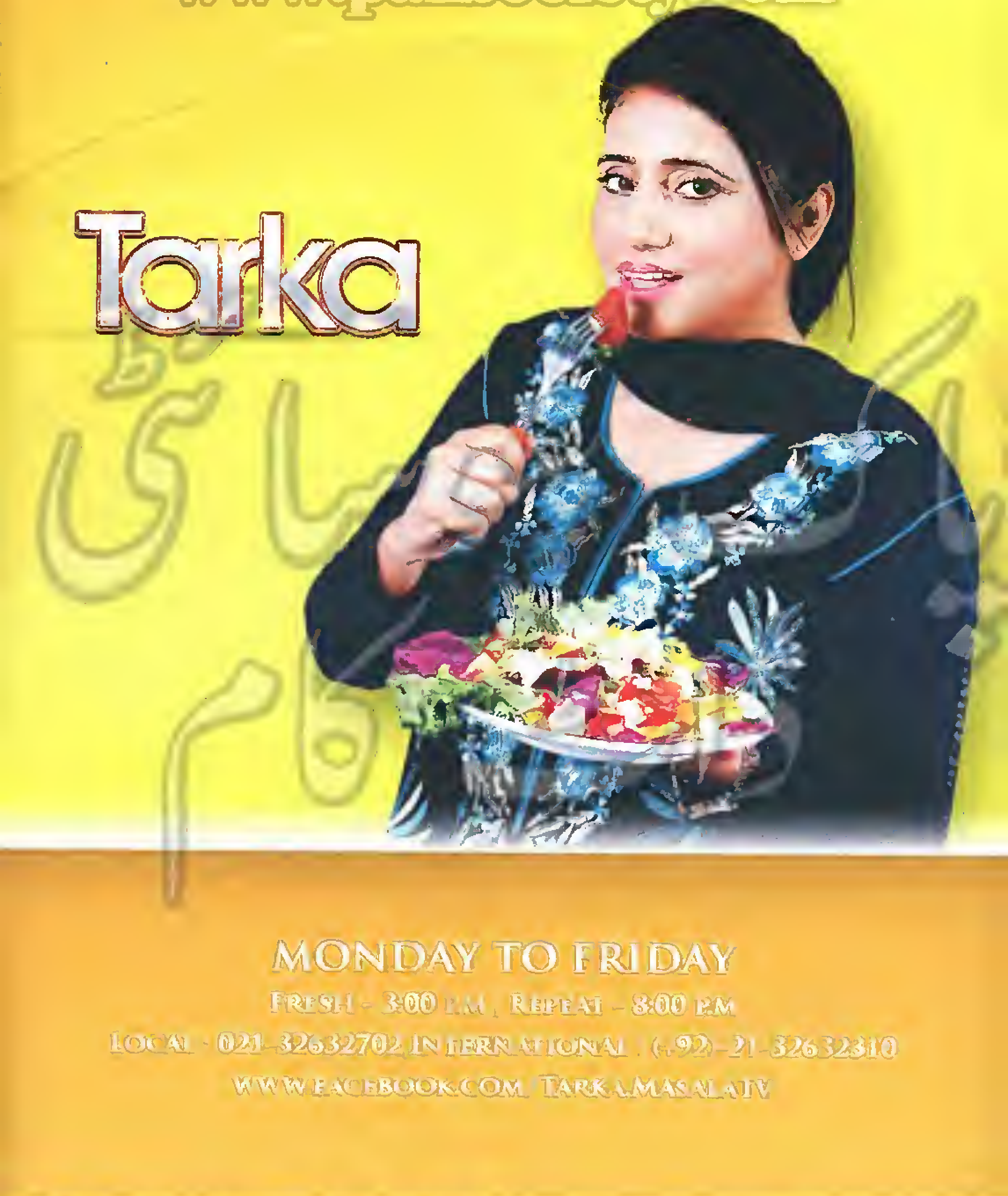
Undercut	½ kg
Round buns	4
Garlic (chopped)	6 cloves
Ginger (chopped)	1 piece
Green chillies (chopped)	15
Onion (finely cut)	1
Cumin seeds	1 tsp
Black cardamams (crushed)	2
Black peppercorns	15
Cloves	4
Cinnamon (crushed)	1 piece
Water	2 cups
Salt	1 tsp

Sauce ingredients

Refined flour	3 tbsp
Mustard paste	1 tsp
White vinegar	3 tbsp
Sugar	½ tsp
Water	1 cup
Mustard powder	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Cut undercut into thin strips; add all undercut ingredients and marinate for an hour.
- Heat oil in a frying pan and fry undercut for 5 minutes; remove from flame.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick.
- Slightly roast both parts of a bun on an iron griddle.
- Layer lower part of bun with sauce, lettuce leaves, undercut and cucumber; place the other part on top and serve.


Tarka
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 3:00 P.M , REPEAT - 8:00 P.M
LOCAL - 021-32632702 INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310
WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV

بیسنی نان

اجزا:

نان	4 عدد
بیسن (چھنا ہوا)	2 پیالی
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کیلئے
کُٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
کُٹا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ نان تمام اجزاء ملائیں اور پانی سے گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ ہر نان کے 4 ٹکڑے کاٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' نان بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں سرونگ ڈش میں رکھیں اور پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔



Gram Flour Naan

Ingredients:

Naans	4
Gram flour (sieved)	2 cups
Cornflour	2 tbsp
Red chilies (crushed)	2 tsp
Mint (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Cumin seeds (crushed)	2 tsp
Coriander (crushed)	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix all ingredients in a bowl except naans.
- Add water to make thick batter.
- Cut each naan into 4 pieces.
- Heat oil in a wok; coat naan pieces with gram flour mixture and fry golden;
- Remove in a serving dish; sprinkle mint on top and serve.

آلو اور سوئے والے جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سویا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
لیموں کا رس، ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلئے
لیموں کے قتلے، سویا	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور لہسن بھون کر نکال لیں، پھر جھینگے تیز آنچ پر بھونیں، اس میں ٹماٹر، کالی مرچ، زیرہ، ہلدی، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر جھینگے گلنے تک پکائیں۔ اس میں سویا اور میتھی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگوں پر ہرا دھنیا اور لیموں کا رس چھڑک دیں، اسے لیموں کے قتلے اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔



Potatoes and Dill Prawns

Ingredients:

Prawns	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Green chillies (finely cut)	6
Garlic (chopped)	1tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Dill (finely cut)	1 bunch
Fenugreek leaves	1 tbsp
Salt	1tsp
Oil	1 cup
Lemon Juice, Fresh coriander	for sprinkling
Lemon slices, Dill	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic; remove.
- Fry prawns on high flame; add tomato, pepper, cumin, turmeric, green chillies and salt; cook till prawns are tender.
- Add dill and fenugreek and keep on dum.
- Sprinkle coriander and lemon juice on prawns and garnish with lemon slices and dill; serve.

جھینگے اور آلو کا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
آلو (چھلے اور کٹے ہوئے)	½ کلو
چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ثابت کالا زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
تیج پتے	2 عدد
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
میتھی کے پتے	250 گرام
سونف	ایک کھانے کا چمچہ
بادیان کے پھول	2 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن ادرک، تیج پتے، زیرہ، کالی مرچیں، آلو اور جھینگے بھون لیں۔ اس میں ہری مرچوں کا پیسٹ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پھر پانی ڈالیں، اُبال آئے تو چاول ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں سونف، میتھی، ادرک اور بادیان ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Prawns and Potato Pulao

Ingredients:

Prawns	½ kg
Potatoes (peeled & cut)	½ kg
Rice (soaked)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Black cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic Paste	1 tsp
Bay Leaves	2
Black peppercorns	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chilli paste	2 tbsp
Fenugreek leaves	250 grams
Fennel	1 tbsp
Star anise	2
Water	2 cups
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry golden; add ginger/garlic, bay leaves, cumin, pepper, potatoes and prawns and fry.
- Add green chilli paste and keep on dum.
- Add water and bring to boil; add rice and cook till water dries.
- Add fennel, fenugreek, ginger, star anise and keep on dum.


The Incredible
HEALING POWER
You Can Always Trust
ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزا مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔
کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔
جلد صحتیابی کیلئے
MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal
48 Years
MADE IN PAKISTAN
Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified
HYZO
Taifax
Syrup
For All Type of Fevers
ٹائفیکس
M'BULANS
KL 6
ROBINIA
DYRO
for Diarrhoea & Dysentery
U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories


www.paksociety
HUM
اُڈاری
EVERY SUNDAY AT 8:00 P.M.
تحریر: فرحت اشتیاق | پروڈیوسر: مومنہ دُرید پروڈکشنز/ کشف فاؤنڈیشن | ہدایات: احتشام الدین
کاسٹ: احسن خان، فرحان سعید، بشریٰ انصاری، بہروز سبزواری، عروہ ہوکین، سمیعہ ممتاز، لیلیٰ زبیری، مریم فاطمہ ودیگر
HUM NETWORK
www.hum.tv /humtvpakistan /humnetwork

حیدرآبادی مرچ گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (اُبلا ہوا)	½ کلو
کڑھی پتے	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
بھُنی ہوئی مونگ پھلی	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
سفید تِل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں زیرہ، تِل، ناریل اور مونگ پھلی یکجان کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں پیاز سنہری کریں، اس میں دہی، املی، کڑھی پتے، دھنیا، پسا ہوا مصالحہ، لہسن ادرک، لال مرچ اور نمک بھونیں۔ اس میں گوشت ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار حیدرآبادی گوشت ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Hyderabadi Chilli Mutton

Ingredients:

Muttan (bailed)	½ kg
Curry leaves	10
Onians (finely cut)	2
Tamarind pulp	½ cup
Peanuts (raasted)	4 tbsp
Desiccated cacanut	4 tbsp
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin seeds (chapped)	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli pawder	2 tsp
Cariander paste	2 tsp
Green chillies	10
Salt	2 tsp
Oil	½ cup
Fresh cariander (finely cut)	far garnishing

Method:

- Blend cumin, sesame seeds, cacanut and peanuts in a blender.
- Heat ail in a pat and sauté green chillies; remave.
- Fry onians galden in the same pat; add yagurt, tamarind pulp, curry leaves, cariander, blended masla, ginger/garlic, red chillies and salt; fry.
- Add muttan and keep an dum with the lid an.
- Add green chillies; dish out.
- Sprinkle cariander on Hyderabadi chilli muttan and serve.



HABIB
بچے رہیں صحت منداور ذہین
HABIB
IODIZED
Salt
HABIB
REFINED
Salt
Free flowing
Triple-refined
White crystalline
اب حبیب لایا آئیوڈائزڈ اور ریفائنڈ نمک
A PRODUCT OF
HOM
hom.com.pk
HabibMasalaKetchup

سنگاپورین رائس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	6 جوے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ووسٹر شائر ساس، چلی ساس	2، 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ، مایونیز	2، 2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں ½ تیل گرم کر کے مرغی، زیرہ، ہلدی، کالی مرچ، چلی ساس، ٹماٹو کیچپ، ووسٹر شائر ساس اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر بھون کر شملہ مرچیں ڈالیں اور چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں چاول کی تہہ لگائیں، اس پر نوڈلز، کریم، مایونیز اور مرغی ڈال دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں، اس میں لہسن اور ہری مرچیں تل کر مرغی پر ڈالیں، مزیدار سنگاپورین رائس ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Singaporean Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ Kg
Rice (boiled)	2 cups
Noodles (boiled)	2 cups
Capsicums (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Green chilies (finely cut)	6
Worcestershire sauce,	2 tbsp
Chili Sauce	2 tbsp
Tomato ketchup, Mayonnoise	2 tbsp each
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Black pepper	1 tsp
Fresh cream	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat ½ oil in a pot; add chicken, cumin, turmeric, pepper, chilli sauce, tomato ketchup, Worcestershire sauce and salt and cook till chicken is tender.
- Fry and add capsicums; remove from flame.
- Layer a serving dish with rice; pour noodles, cream, mayonnaise and chicken on top.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry garlic and green chillies; pour over chicken.
- Sprinkle coriander on Singaporean rice and serve.


CHASKA
PAKANAY KA
SATURDAY & SUNDAY
FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (SUN & MONDAY)
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA

چکن کیچی ٹوری

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	5 عدد
مشروم (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹو ساس	½ پیالی
اوریگانو	¼ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے	¼ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی کو پانی خشک ہونے تک پکا ئیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈالیں اور گوشت مکمل گل جانے تک پکا ئیں پھر ڈش میں نکال لیں۔



Chicken Cacciatore

Ingredients:

Chicken	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onions (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	5
Mushrooms (cubed)	1 cup
Tomato sauce	½ cup
Oregano	¼ tsp
Basil leaves	¼ tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot and cook chicken till dry.
- Add all ingredients and cook till chicken is tender.
- Fry and remove in a dish.


آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

لال مرچ والے کھٹے آلو

اجزاء:

آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے)	ایک کلو
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مسالہ	ایک چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پودینے کے پتے	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ مزیدار آلو پودینے سے سجا کر پیش کریں۔



Sour Potatoes with Red Chillies

Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	1 kg
Mustard paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Mint (chopped)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Chaat masala	1 tsp
Papriko powder	1 tsp
Tomatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Garnish potatoes with mint and serve.

بیف اینڈ چکن فحیتا

فحیتا کے اجزاء:

انڈر کٹ (پٹیاں کٹی ہوئی)	250 گرام
مرغی کے سینے (پٹیاں کٹی ہوئی)	250 گرام
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سار کریم	سجانے کیلئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

میرینیڈ کے اجزاء:

لیموں (کدوکش چھلکے)	ایک چائے کا چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
لیموں کا رس	2½ کھانے کے چمچے
وارچسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	1½ چائے کے چمچے
اوریگنو، کٹی ہوئی کالی مرچ	½، ½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
نمک	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	¼ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی انڈر کٹ اور میرینیڈ کے اجزاء ملا کر رات بھر کیلئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے فرائنگ پین میں پھیلا کر ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ سیزلر کو خوب گرم کریں، اس پر تھوڑے سے پانی میں تیل ملا کر ڈالیں اور فحیتا اس پر ڈال دیں۔ اسے سار کریم سے سجائیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرما گرم پیش کریں۔



Beef and Chicken Fajita

Fajita Ingredients:

Undercut (strips)	250 grams
Chicken breasts (strips)	250 grams
Capsicums (finely cut)	2
Tomato (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Sour cream	for decoration
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Marinade Ingredients:

Lemon (grated zest)	1 tsp
Chicken cube	1
Lemon juice	2 ½ tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
White cumin powder	1 ½ tsp
Oregano, Black pepper (crushed)	½ tsp each
Garlic (chopped)	2 cloves
Salt	1 tsp
Olive oil	¼ cup

Method:

- Marinate chicken and undercut with marinade ingredients and refrigerate overnight.
- Spread in a frying pan and cook till water dries; add capsicum, tomato, and onion and cook for a few minutes.
- Heat a sizzler; mix little water with oil and grease sizzler with it; spread fajita over it.
- Decorate with sour cream and sprinkle coriander on top; serve hot.

فرائیڈ فنگر مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (لمبائی میں کٹے ہوئے)	½ کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے
ٹارٹر ساس	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

مچھلی میں لیموں کا رس، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورہ اور دوسری پلیٹ میں میدہ نکال لیں، مچھلی کا ایک ایک ٹکڑا لے کر اسے پہلے انڈے، پھر میدے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار مچھلی ٹارٹر ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Fried finger fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper powder	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Tartar sauce	as accompaniment

Method:

- Marinate fish with leman juice, black pepper, red chillies and salt for half an hour.
- Take breadcrumbs in a plate and flour in another; take a fish fillet and coat first with breadcrumbs then flour.
- Heat oil in a wok and fry fish fillet golden; remove in a dish.
- Serve fish fillet with tartar sauce.



103 different
quality test & Checks
to ensure that you are in safe hands
KANAS KETCHUP
Kanas
Hello! good times
Kanas
TOMATO
KETCHUP
Original Pulpy
کناس
کناس
ہر پل ہے خاص!
Signature Brand By:
Tehzeeb
Bakers
bol
1111-KANAS (52-627)
info@kanas.pk
kanas.pk
kanas.pakistan

اسٹفڈ ناٹس

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	2 چائے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

بھرنے کے اجزاء:

مرغی کا گوشت (ابلا اور ریشہ کیا ہوا)	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آٹے میں تمام اجزاء ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھیں اور ½ گھنٹے کیلئے ڈھانک کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر دبائیں، ان کے درمیان میں تھوڑا سا آمیزہ بھریں اور ہاتھ کی مدد سے لمبائی میں رول بنالیں، پھر ان کی گرہ بنالیں۔ اوون کی ٹرے کو چکنا کر کے ناٹ اس پر رکھیں اور برش سے تیل لگا دیں۔ اسے ½ گھنٹہ رکھنے کے بعد پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Stuffed Knots

Flour Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	2 tsp
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 tbsp

Filling ingredients

Chicken (boiled and shredded)	½ cup
Onion (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	4
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all flour ingredients and knead with luke warm water; set aside for half an hour with a lid on.
- Mix filling ingredients in a bowl.
- Make small balls from dough and press a little; fill little filling mixture in centre and shape into rolls; tie knot.
- Grease an oven tray; place knots on tray and brush oil over the knots.
- Place in a pre-heated oven at 180 °C for 15 minutes; remove.


FOOD DIARIES
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 7:00 P.M , REPEAT - 10:00 A.M (TUESDAY TO SATURDAY)
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/MASALAFOODDIARIES

مرغی کا اسٹو

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
لونگیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
دار چینی	ایک انچ ٹکڑا
تیج پتا	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
سونف کے دانے	¼ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پتیلی میں تیل گرم کر کے تیج پتا' دار چینی' الائچیاں اور لونگیں چند منٹ تک پکائیں' پھر سونف کے دانے' ہری مرچیں اور پیاز ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن ادرک' ٹماٹر' ہلدی' کالی مرچ اور دھنیا ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں' پھر مرغی' آلو اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں' ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی بھی ملا لیں۔ اس میں دودھ ملا کر اُبال آنے تک پکائیں' پھر لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Chicken stew

Ingredients:

Chicken	½ kg
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Potato (cut into small pieces)	1
Cloves	3
Green cardamoms	3
Cinnamon	1-inch piece
Curry leaf	1
Ginger/garlic paste	1 tsp
Fennel seeds	¼ tsp
Green chillies (chopped)	5
Turmeric powder	½ tsp
Coriander powder	3 tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Lemon juice	1 tsp
Coconut milk	1 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and cook curry leaf, cinnamon, cardamoms and cloves for few minutes.
- Add fennel seeds, black pepper, green chillies and onion and cook for 10 minutes.
- Add ginger/garlic, tomato, turmeric and coriander and cook till oil separates.
- Add chicken, potato and salt and cook till chicken is tender; add water if required.
- Add coconut milk and bring to boil; add lemon juice and dish out.

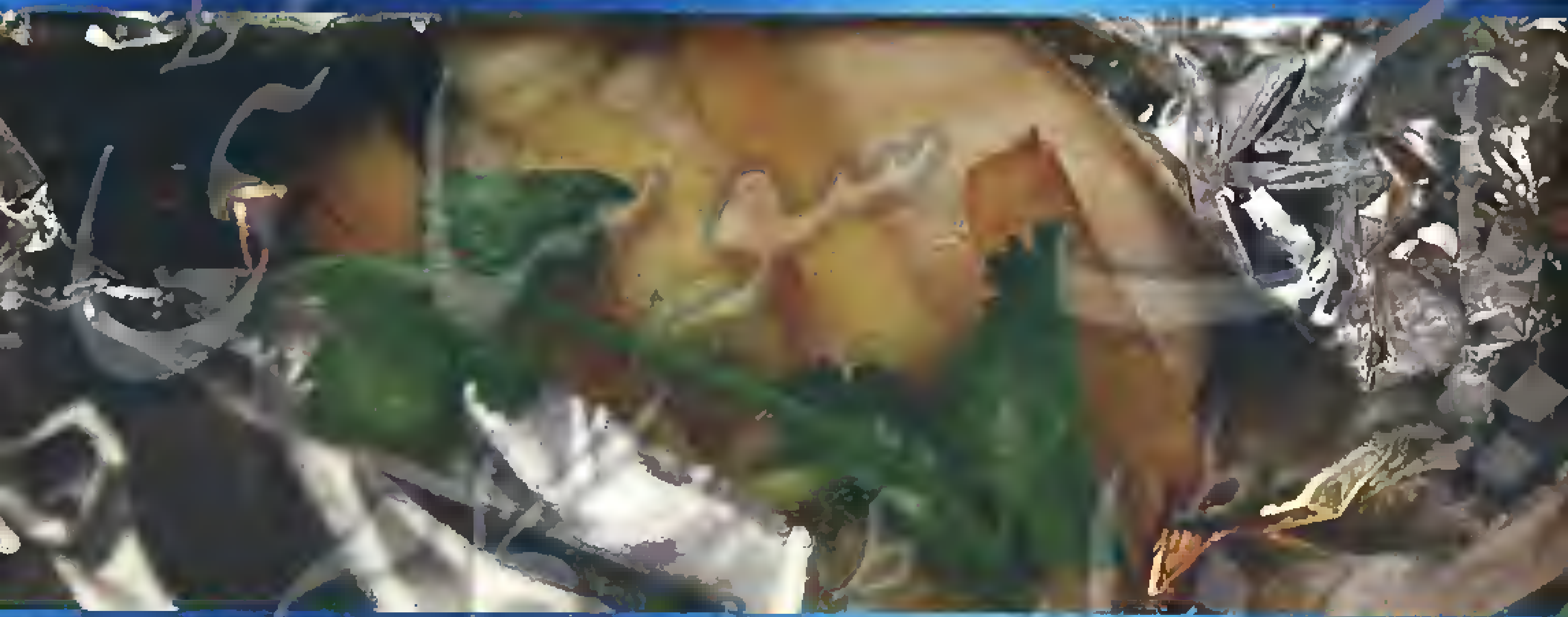
چائنیز اسٹیمڈ فش

اجزاء:

سرمئی مچھلی کے فلے	½ کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تل کا تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

المونیم فوائل کے چوکور ٹکڑے کاٹیں۔ فلے کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر تھوڑا سا نمک ملیں۔ المونیم فوائل کے ہر ٹکڑے پر ایک فلے رکھیں۔ ہر ٹکڑے پر تھوڑی تھوڑی ادرک، ہری پیاز اور سویا ساس ڈالیں اور المونیم فوائل لپیٹ کر اسٹیمر میں 10 منٹ پکالیں۔ تیل گرم کریں المونیم فوائل کھولیں اور فلوں پر تھوڑا تھوڑا تیل ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Chinese Steamed Fish

Ingredients:

Mackerel fish fillet	½ kg
Ginger (finely cut)	1 inch piece
Spring onions (finely cut)	2
Soya sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	¼ cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cut an aluminum foil into square pieces.
- Cut fish fillet into square pieces and rub little salt on each piece.
- Place little ginger, spring onion and soya sauce on each piece and wrap in aluminum foil; cook in a steamer for 10 minutes.
- Heat sesame oil; unwrap aluminum foil and pour little oil on each fillet; garnish with coriander and serve.

جھینگوں کی کڑاہی

اجزاء:

جھینگے (دُھلے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
لیموں	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دھنیا' کالی مرچیں اور زیرہ ملا کر پیس لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کو 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں ٹماٹر' لہسن ادرک' لال مرچ' پسا ہوا مصالحہ' ہری مرچیں' ایک لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں۔ اسے بھون کر جھینگے شامل کریں اور چند منٹ تک پکائیں' پھر ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس میں دوسرے لیموں کا رس' ادرک اور نمک شامل کرکے گرما گرم پیش کریں۔



Prawn Karahi

Ingredients:

Prawns (washed)	250 grams
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	4
Green chillies (cut lengthwise)	4
Lemons	2
White cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Grind coriander seeds, black pepper and cumin.
- Heat oil in a wok and fry prawns for 5 minutes; remove.
- Cook tomatoes with ginger/garlic, red chillies, grinded masala, green chillies, juice from 1 lemon and little water till tomatoes are tender.
- Fry and add prawns; cook for few more minutes and add fresh coriander.
- Dish out; add remaining lemon juice, ginger and salt and serve hot.

چکن لوف

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
انڈا (ابلا ہوا)	ایک عدد
ہیلی پینو (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچ
وارچسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچ
تباسکو ساس	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ + چکنا کرنے کیلئے
ٹماٹر کھیرے کے قتلے	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزا اچھی طرح سے ملا لیں۔ بریڈ لوف ٹن کو چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اس کے درمیان میں انڈے کو درمیان سے کاٹ کر رکھ دیں پھر پلیٹ پر الٹ کر نکالیں اسے ٹماٹر اور کھیرے سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken loaf

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Egg (boiled)	1
Jalapeno (finely cut)	1 tbsp
Onions (chopped)	3
Tomato ketchup	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Tabosco sauce	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for fring
Tomato, cucumber (slices)	for decoration

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Grease a bread loaf tin and pour mixture in it.
- Place in a pre-heated oven at 180°C for half hour; remove.
- Cut an egg into half and place in its centre.
- Invert into a plate; decorate with tomato and cucumber and serve.

ملائی بوٹی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
تازہ کریم	300 گرام
بھنا اور کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	لگانے کیلئے

ترکیب:

مرغی میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگالیں۔ ان پر بچے ہوئے اجزاء لگا کر مزید تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ انہیں تھوڑا سا گھی ڈال فرائنگ پین میں الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور کوئلے کا دھواں دے دیں پھر ڈش میں نکال کر پیش کریں۔



Malai Boti

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Fresh cream	300 groms
Coriander (roosted and crushed)	1 tsp
Cumin (roosted and crushed)	1 tsp
Ginger/gorlic paste	1 tbsp
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
White chilli powder	½ tsp
Solt	1 tsp
Clarified butter	for frying

Method:

- Marinote chicken with all ingredients for two hours.
- Pierce chicken pieces on wooden skewers; coot with remaining ingredients mixture and set aside for o little while.
- Heat little clorified butter in o frying pon and fry chicken from both sides; smoke with hot coal.
- Dish out and serve.


www.paksociety.com
LIVELY WEEKENDS
SATURDAY & SUNDAY
FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS

چلی چکن اسٹیکس

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ، سویا ساس	2،2 کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
موزریلا، چیڈر پنیر	4،4 کھانے کے چمچ
آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
مٹر، بھٹے	½، ½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چلی آئل	6 کھانے کے چمچ
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر 2 کھانے کے چمچ سویا ساس، سرکہ، لہسن ادرک، ½ سفید مرچ، چینی اور نمک ملا کر کم از کم ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ سینوں میں چھری سے پاکٹ بنالیں۔ ایک پیالے میں تھوڑے سے بھٹے، مٹر، آلو، گاجر اور لہسن کو چوپ کر کے باقی سفید مرچ اور نمک ملا کر سینوں میں بھریں، اس میں ½، ½ پنیر ڈال کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے 2 کھانے کے چمچ چلی آئل سے چکنا کریں اور سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے ڈش میں نکالیں۔ ایک پیالے میں باقی سبزیاں ملالیں۔ فرائنگ پین میں باقی چلی آئل گرم کریں، اس میں سبزیاں، کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے سینے رکھ کر پیش کریں۔



Chilli Chicken Steaks

Ingredients:

Chicken breasts	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
White vinegar, Soya Sauce	2 tbsp each
Sugar	1 tsp
Mozzarella cheese	4 tbsp
Cheddar cheese	4 tbsp
Potato (boiled and cubed)	1
Carrot (cubed)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Black pepper (crushed)	½ tsp
Peas, Corn	½ cup each
Salt	to taste
Chilli oil	6 tbsp
Oil	as required

Method:

- Marinate chicken with 2 tbsp soya sauce, vinegar, ginger/garlic, ½ white chilli pepper, sugar and salt for half hour.
- Make a packet on each chicken breast with a knife.
- Chop little corn with peas, potato, carrot and garlic; mix remaining white chilli pepper and salt in it; fill packets with the mixture and add cheese; close the packets with toothpicks.
- Heat a grill pan and grease it with 2 tbsp chilli oil; fry chicken breasts golden from both side and remove in a dish.
- Mix remaining vegetables in a bowl.
- Heat remaining chilli oil in a frying pan and cook vegetables, black pepper and salt for a few minutes; remove in a dish.
- Place chicken breasts in dish and serve.


KEY BRAND®
SAUCES
Everybody's favourite!
مرحبا رمضان
We bring you the ultimate
sauce adventure.
Put it on EVERYTHING!
KEY BRAND H.P BARBECUE SAUCE
KEY BRAND HOT Sauce
KEY BRAND DP SAUCE
KEY BRAND GREEN CHILLI SAUCE
For Flavourful Ramzan Dishes.
Email: rossmoor@cyber.net.pk

شیزوان فش

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ پیالی
کارن فلور	1½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	2 پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
چینی	3 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی
چلی آئل	4 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کیلئے
ہری پیاز	سجانے کیلئے

ترکیب:

فلے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں جاذب کاغذ سے خشک کر کے نمک ملائیں اور کارن فلور میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تلیں۔ اس میں چلی آئل' لہسن' ٹماٹو کیچپ' سرکہ اور چینی ملا کر چند منٹ پکائیں۔ مچھلی کو ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز چھڑک کر پیش کریں۔



Szechuan Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ cup
Cornflour	1 ½ cup
Tomato ketchup	2 cups
White vinegar	½ cup
Sugar	3 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Salt	1 pinch
Chilli oil	4 tbsp
Oil	for frying
Spring onion	for sprinkling

Method:

- Cut fillets into medium pieces.
- Place pieces on an absorbent paper to dry; rub salt on pieces and coat with cornflour.
- Heat oil in a frying pan and fry fish pieces golden.
- Add chilli oil, garlic, tomato ketchup, vinegar and sugar and cook for few minutes.
- Dish out; sprinkle spring onion on top and serve.

ملائی مکھن ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
تل (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
ہری پیاز	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں مکھن اور تیل کو ایک ساتھ گرم کریں۔ اس میں ماسوا ادرک اور کریم باقی اجزاء ملا کر بھونیں پھر ہلکی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکائیں۔ ملائی مکھن ہانڈی میں ادرک اور کریم ملا کر مٹی کی ہانڈی میں نکالیں۔ اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Butter Cream Handi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (paste)	½ cup
Sesame seeds (powdered)	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Almonds (powdered)	1 tbsp
Yogurt (beaten)	1 cup
White chilli powder	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cup
Spring onion	for garnishing

Method:

- Heat oil and butter in a pot.
- Fry all ingredients except ginger and cream; cook on low flame till chicken is tender.
- Mix ginger and cream and remove in a clay handi.
- Garnish with spring onion and serve.

پین کیک رولز ود آئس کریم

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
پسی ہوئی دار چینی	ایک چٹکی
چینی	3 چائے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چٹکی
مکھن (پگھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کیلئے
پستے، کشمش، ملے جلے پھل	بھرنے کیلئے
ونیلا آئس کریم	بھرنے کیلئے
چاکلیٹ ساس	سجانے کیلئے

ترکیب:

میدے میں بیکنگ پاؤڈر، چینی، دار چینی، مکھن، انڈہ اور نمک ملائیں۔ اس میں دودھ ملا کر درمیانہ گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، گہرے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں پھیلا کر ڈالیں۔ ہلکا سنہری ہونے پر پلٹ کر پکائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے پین کیکس تیار کر لیں۔ ان میں پھل، پستے، کشمش اور آئس کریم بھر کر لپیٹیں۔ ان کے 1/2 ٹکڑے کاٹ کر سرونگ ڈش میں رکھیں۔ پین کیکس کو چاکلیٹ ساس سے سجا کر پیش کریں۔



Pan Cake Rolls with Ice Cream

Ingredients:

Refined flaur (sieved)	1 cup
Milk (fresh)	1 cup
Egg	1
Cinnamon powder	1 pinch
Sugar	3 tsp
Baking pawder	2 tsp
Salt	1 pinch
Butter (melted)	2 tbsp
Oil	for frying
Pistachias, Raisins, Mixed fruits	
Vanilla ice cream	far filling
Chocalate Sauce	for garnishing

Method:

- Mix flaur with baking pawder, sugar, butter, cinnaman, egg and salt.
- Add milk ta make a thick batter.
- Heat ail in a frying pan; take a deep spaanful af batter and spread in frying pan.
- Fry fram bath sides; repeat process ta make more pan cakes.
- Fill pan cakes with mixed fruits, pistachias, raisins and ice cream and roll.
- Cut the pan cakes inta halves and place in a serving dish.
- Garnish pan cakes with chacalate sauce and serve.


ARBELLA
DURUM %100 WHEAT
میرا پاستا
ARBELLA پاستا
ARBELLA
%100
Kalem Kesme
Penne Rigate
500 g e
"Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella Pasta offers largest variety of pasta shapes.
Imported from Turkey
Available at all leading stores.
/Arbella-Pakistan
E-mail: info@noorbrands.com

سمر پاستا سلاد

اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	½ پیالی
مایونیز	ایک پیالی
اسٹرابیریز (کٹی ہوئی)	½ پیالی
سیب (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
اناس کے ٹکڑے	½ پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

تمام اجزاء کو ملائیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Summer Pasta Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	½ cup
Mayonnaise	1 cup
Strawberries (crushed)	½ cup
Apple (cubed)	1
Pineapple pieces	½ cup
Sugar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	½ tsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all ingredients; serve cold.


Coats Pakistan
COATS
قیمت پہ نہ جایئے صرف اینکر ہی لگایئے
کیونکہ سستے اور غیر معیاری دھاگے آپ کی کڑی محنت اور پسندیدہ لباس
کو چند ہی دھلائیوں میں ضائع کر دیتے ہیں۔ جب کہ صرف اینکر ہی
آپ کو دیتا ہے معیاری کاٹن اور پکے رنگوں کی مکمل ضمانت کیونکہ اینکر کے
پاس ہے دھاگے بنانے کی اصل مہارت!
اسی لیے تو ہم کہتے ہیں کہ
اپنا قیمتی لباس بچایئے صرف اینکر ہی لگایئے
J & P Coats Pakistan (Private) Limited
A member of Coats Group plc, UK
UAN: 111-115-115
www.coats.com
Anchor
Pearl Cotton
Anchor
Standed Cotton
Anchor Pearl Cotton 8

بچوں کا مصالحہ

ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ بچوں کی پسند و ناپسند کو نظر میں رکھتے ہوئے کھانے کی تیاری ہے۔ اس مسئلے کا حل نکالتے ہوئے ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' نے ''ہم مصالحہ'' کے مختلف شیفس کی بچوں کیلئے پکائے ہوئے کھانوں کی تراکیب کی اشاعت کا اہتمام کیا ہے۔ یقیناً یہ مزیدار تراکیب نہ صرف بچوں کو پسند آئیں گی بلکہ ماؤں کے مسئلے کا حل بھی ہوں گی۔ اگر آپ کو بھی اپنے بچے کی پسند کے مطابق کوئی خاص ترکیب درکار ہے تو اپنی فرمائش ہمارے ای میل ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔



Shireen Anwar (Masala Mornings)

Golden chicken bites

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
White vinegar	2 tbsp
Mustard paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Spring onion, Lettuce leaves	for decoration
Tomato, Cucumber	for decoration

Batter Ingredients:

Refined flour	4 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Baking powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients for half hour.
- Mix little water with batter ingredients to make thick batter.
- Heat oil in a wok; coat chicken pieces in the batter and fry golden; remove on on absorbent paper.
- Decorate a dish with spring onion, lettuce, tomato and cucumber; place chicken bites in the dish and serve hot.

گولڈن چکن بائٹس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
ہری پیاز، سلاد پتے	سجانے کیلئے
ٹماٹر، کھیرے	سجانے کیلئے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	4 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چاول کا آٹا	ایک کھانے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ آمیزے کے اجزاء میں تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرغی کی بوٹیاں آمیزے میں لپیٹیں اور تیل میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ ڈش میں ہری پیاز، سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سجائیں، اس پر چکن بائٹس رکھ کر گرما گرم پیش کریں۔



شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



ویمن چیمبر آف کامرس کی جانب سے ایکسپو کا اہتمام

ویمن چیمبر آف کامرس کراچی کی جانب سے مہران ہوٹل کراچی میں [illegible] ادب، صحافت، فلم، پروڈکشن [illegible] صحت، پاکستانی کھانے اور آئی ٹی کے شعبے سے معاشرے کی خدمت کرنے والے نمایاں خواتین کو خصوصی خراج تحسین اور ایوارڈ پیش کرنے کیلئے "اسپرٹ فیسٹول اور ایکسپو 2016ء" کا اہتمام کیا۔ ایکسپو میں مختلف جامعات کے طلباء کی جانب سے لگائے گئے اسٹالز حاضرین کی توجہ کا مرکز تھے۔ ایکسپو کا افتتاح معروف بزنس مین ایس ایم منیر نے کیا جبکہ حاضرین سے ہم نیٹ ورک کی سینئر ڈائریکٹر سلطانہ صدیقی، فرسٹ ویمن بینک کی صدر طاہرہ رضا، زبیدہ طارق اور خورشید [illegible] نے خطاب کیا۔



پی اے ڈی کی جانب سے فیسٹول کا اہتمام

یونائیٹڈ عرب امارات میں پاکستان ایسوسی ایشن آف دبئی (PAD) کی جانب سے "فوڈ فیسٹول اینڈ پاکستان بازار" کی تھیم پر چار روزہ فیسٹول کا اہتمام کیا گیا جس میں بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ فیسٹول کا افتتاح ڈپٹی قونصلر قونصلیٹ جنرل آف پاکستان بارون ملک نے کیا۔ فیسٹول میں کھانے پینے، کھیلوں کے سامان، کپڑوں اور جیولری کے اسٹالز لگائے گئے۔ فیسٹول میں پاکستان سے ہم مصالحہ کے مقبول شیفس زبیدہ طارق اور گلزار حسین نے شرکت کی اور عوام کے سامنے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا اور شرکاء کو آٹوگراف بھی دیے۔ "ہم مصالحہ" کے شیفس کی دبئی میں عوامی مقبولیت اس 24 گھنٹے چلنے والے چینل کی دنیا بھر میں مقبولیت کا ثبوت ہے۔



ایس آئی یو ٹی میں سیمینار کا اہتمام

ایس آئی یو ٹی ٹرانسپلانٹ سوسائٹی آف پاکستان اور ہیومن آرگن ٹرانسپلانٹ اتھارٹی سندھ (ہوٹا) کے اشتراک سے بعد از مرگ اعضا عطیہ کرنے کیلئے شعور و آگہی کے حوالے سے ایس آئی یو ٹی میں ایک سیمینار کا اہتمام کیا گیا۔ سیمینار سے رویت ہلال کمیٹی کے چیئرمین مفتی منیب الرحمٰن، جسٹس (ر) ماجدہ رضوی، ڈاکٹر پیرزادہ قاسم، ایس آئی یو ٹی کے ڈائریکٹر پروفیسر ادیب الحسن رضوی، ڈاکٹر زرقیس انکل سریا اور ڈاکٹر نور احمد شاہتاز نے بھی خطاب کیا۔ سیمینار کے پہلے سیشن میں ماہرین طب نے مقالات پڑھے اور عطیہ اعضاء کے مسائل اور ان کے حل پر روشنی ڈالی۔ سیمینار میں محکمہ صحت کے افسران، معروف ٹرانسپلانٹ سرجن، ماہرین تعلیم، ممتاز شخصیات، علمائے کرام، ماہرین قانون اور سماجی شخصیات نے شرکت کی۔



اُڈاری' معاشرتی مسائل کا احاطہ کرتی ہے

ہم نیٹ ورک نے اپنی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے پلیٹ فارم سے ایک شاندار ڈرامہ سیریل کا آغاز کیا ہے۔ حساس معاشرتی مسائل کو اجاگر کرنے والی سیریل ''اُڈاری'' ہم ٹی وی اور کشف فاؤنڈیشن کی مشترکہ پیشکش ہے جسے کینیڈین حکومت کا تعاون حاصل ہے۔ اس ضمن میں منعقدہ پریس کانفرنس میں ڈرامے کے نمایاں اداکاروں بشریٰ انصاری، مروہ حسین اور فرحان سعید، ہدایت کار احتشام الدین، کشف فاؤنڈیشن کی روشان ظفر، ایم ڈی پروڈکشنز کی سی ای او مومنہ دُرید اور ہم نیٹ ورک کی صدر ڈاکٹر سلطانہ صدیقی سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر ڈرامے کے اداکاروں اور ہدایت کار کے علاوہ مومنہ دُرید اور ڈاکٹر سلطانہ صدیقی نے ڈرامے کے حوالے سے حاضرین کو تفصیلات سے آگاہ کیا۔ شرکاء کی تواضع پرتکلف چائے سے کی گئی۔



امین گل جی کی آرٹ گیلری میں نمائش

امین گل جی کی آرٹ گیلری میں امین گل جی اور نیلوفر فرخ کی جانب سے ایک آرٹ نمائش بعنوان ''دی سیون ٹیز پاکستانیز ریڈیو کوڈیکاڈ'' منعقد ہوئی۔ نمائش میں شہر کی مشہور و معروف شخصیات، آرٹ کے متعلقین اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی اور نمائش کے انعقاد کو سراہا۔ شرکاء کیلئے مشروبات کا اہتمام تھا۔



King
Rice
Bran Oil
High in natural antioxidants Ideal for
Deep-Frying Stir frying
Grilling Baking Salad dressing
Premium 5000 ppm
ORYZANOL
Natural Teste & Aroma Ideal for
Selads, Dips, Dressings and Baking.
No Cholesterol 0% Trans fatty acids
Natural Taste & Aroma
BEST
HEART
Rice Bran Oil



NEW ARRIVAL
KING
PREMIUM
Soya Bean
Cooking Oil
KING
PREMIUM MIX VEGETABLES OIL
INTERNATIONAL (PVT.) LTD.
Head Office
Office # 714, 7th Floor, ISE Tower,
Blue Area, Islamabad
Tel: +92-51-2894711, 2894712, 2894713
kingpremiummixvegoil@gmail.com
Regional Office
Suite No. 404, 4th Floor, Royal Centre,
Fazal ul Haq Road, Blue Area Islamabad.
+92-51-8355937, 8355938, 2806287
KING

آپ ... پتھروں کے حوالے سے معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہو یا کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو فوری رابطہ کریں۔

shazia.anwar@hum.tv



زرد پکھراج

یہ قیمتی جوہر شادی کے مسائل کے حل کیلئے انتہائی اہم ہے

تحریر: علامہ اصغر شاہدی

پتھروں میں پکھراج ایک جانا مانا پتھر ہے۔ پکھراج کی کئی رنگوں اور اقسام میں پایا جاتا ہے جن میں قابل ذکر سفید پکھراج' سرخی مائل پکھراج' زرد پکھراج' نارنجی پکھراج' پیازی پکھراج' ہلکا نیلا پکھراج اور دیگر شامل ہیں۔ پکھراج سیلون' برازیل' روس' چین' آسٹریلیا' جنوبی افریقہ اور ایران میں پایا جاتا ہے۔ یہ پتھر جہاں دیگر خوبیوں کا حامل ہے وہیں رشتوں کو جوڑنے کے حوالے سے بھی یہ پتھر معروف ہے۔

آج کے معاشرے میں رشتوں کا ملنا ایک نہایت مشکل امر ہے اور ہر گزرتے دن کے ساتھ یہ مسئلہ بڑھ رہا ہے۔ تمام والدین اس بات کے خواہاں ہوتے ہیں کہ ان کے بچوں کی شادیاں خوبصورت' برسر روزگار' پڑھے لکھے اور معاشی طور پر مستحکم گھرانوں میں ہوں۔ والدین کی یہ تلاش جائز سہی لیکن بچوں کی شادیوں میں تاخیر کا باعث ہوتی ہے۔ ان مسائل کو حل کرنے کے سلسلے میں انتہائی مجرب اور فائدہ مند نسخہ یہ ہے کہ زرد پکھراج (Yellow Sapphire) کی اقسام پوکی' پیک' بینی اور چسل پہنی جائیں۔

اپنے لئے مناسب اور بہترین قسم کا پکھراج منتخب کرنے کیلئے اپنا نام' ماں کا نام' تاریخ پیدائش' پسندیدہ پھل' پسندیدہ رنگ اور پسندیدہ خوشبو ہمیں لکھ بھیجیں' ہم آپ کو بتائیں گے کہ زرد پکھراج کی کون سی قسم آپ کیلئے مناسب ہے۔ اس پتھر کو پہننے کیلئے جمعرات کا دن بہترین قرار دیا گیا ہے۔ یاد رکھیں کہ سنگ' جواہر یا نگینے سے بیماری کا علاج' روزگار اور دیگر بنیادی مسائل کا حل ممکن ہے' تاہم اللہ پر یقین بنیادی چیز ہے۔ اس حوالے سے کسی نے کہا ہے کہ نگینہ (قیمتی پتھر)' والدین کی دعا اور ڈاکٹر کی دوا منہ سے نہیں بولتی لیکن کام کر جاتی ہے۔

رشتوں کیلئے مددگار ہونے کے علاوہ یہ قیمتی جوہر زندگی کو خوش و خرم بنانے میں مدد دیتا ہے اور خوشگوار عادات کا عادی بناتا ہے۔ اس نگینے کو پہننے سے عمر بڑھتی ہے جو ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے۔ یہ نگینہ مزاج میں خوشی اور خودداری پیدا کرتا ہے' حافظے کو بڑھاتا ہے' نیکی محبت کا حامی بناتا ہے اور غم و غصے کو دور کرتا ہے۔ پکھراج شادی و محبت میں وفاداری پیدا کرتا ہے اور شادی کے بعد ذہنی ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ زرد پکھراج اور سفید پکھراج بازو پر باندھنے سے جادو ... اثر سے بچا جا سکتا ہے نیز یہ نگینہ سیر و شکار میں انتہائی موافق ساتھی ہے۔

حضرت جبرائیل نے رسول خدا کی بیٹی حضرت فاطمہ زہرا کو دو رکعت نماز تعلیم فرمائی۔ پہلی رکعت میں سورہ الحمد اور اس کے بعد 100 مرتبہ سورہ قدر جبکہ دوسری رکعت میں سورہ الحمد کے بعد 100 مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ نماز ختم ہونے کے بعد اپنے لئے دعا کرے انشاء اللہ حاجت پوری ہوگی۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول و آخر تین' تین مرتبہ درود شریف پڑھیں اور سورہ نور کی آیت نمبر 32 کی تلاوت کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ O وَاَنْكِحُوا الْاَيَامٰى مِنْكُمْ وَالصّٰلِحِيْنَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَاِمَآئِكُمْ ۚ اِنْ يَّكُوْنُوْا فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ اللّٰهُ مِنْ فَضْلِهٖ ۗ وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ O

فرمان رسول ﷺ ہے "اے نوجوانو! جو بھی تم میں سے قدرت و استطاعت رکھتا ہے وہ شادی کرے تاکہ تمہاری نگاہیں عورتوں کی طرف نہ رہیں اور تمہارا دامن زیادہ سے زیادہ پاکیزہ رہے۔"

ایک اور موقع پر حضور اکرم ﷺ نے فرمایا "رزق میں اضافے کیلئے شادی کرو کہ عورت (بیوی) خیر و برکت کا باعث ہے۔" ■

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے نام اور مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں۔ مکمل بھروسے اور اعتماد کے ساتھ رجوع کریں۔

نجمہ (منڈی بہاؤالدین)
قادری صاحب! میری منگنی کو 3 سال ہو چکے تھے شادی میں ٹال مٹول ہو رہی تھی ہر سال یہ کہہ کر آگے بڑھا دیتے تھے کہ اس سال رمضان کے بعد کریں گے اور جب رمضان آتا تھا تو کوئی نہ کوئی بہانہ کر کے اگلے سال چھوٹی عید کے بعد کریں گے اسطرح کئی سال گزر چکے تھے میری عمر بھی نکلتی جا رہی تھی آپ سے رابطہ کر کے لوح نکاح حاصل کر کے وظیفہ پڑھا تو یہ مسئلہ حل ہو گیا اور 2 مہینے کے اندر ہی میرا نکاح ہو گیا تھا آپ سے رابطہ نہیں رکھ سکی کیونکہ میں سسرال میں آ گئی تھی آج کل میکے آئی ہوئی ہوں۔ قادری صاحب آپ کی دعاؤں سے میری شادی بھی ہو گئی ہے اور سسرال والے بھی بہت اچھے ہیں لوح نکاح ابھی تک میرے پاس ہے اس کا اب کیا کروں؟
جواب۔ جیتی رہو اپنی لوح نکاح کو اب ٹھنڈا کر دو۔

مسز جاوید (لاہور)
قادری صاحب میں نے لوح حفاظت اور مبارک پتھر مرجان آپ سے منگوایا تھا ہمارے گھر کے حالات بہت زیادہ خراب ہو گئے تھے سارے کام الٹے سیدھے ہو رہے تھے گھر میں آپس میں نا اتفاقیاں لڑائی جھگڑے، گھر سے بیماری جانے کا نام نہیں لیتی تھی گھر میں کوئی نہ کوئی بیمار ہی رہتا تھا۔ کاروبار میں نقصان پر نقصان ہو رہا تھا شوہر کی الماری میں رکھے ہوئے کپڑے دامن سے ایسے کٹے ہوئے تھے جیسے کسی نے قینچی سے کاٹے ہوں گھر کی دیوار پر اکثر خون کے چھینٹے پڑے ہوتے تھے شوہر کا کام پر جانے کو دل نہیں کرتا تھا کاروبار دن بدن پیچھے کی طرف جا رہا تھا بچوں کا دل پڑھائی سے اچاٹ ہوتا جا رہا تھا جس سے بھی رابطہ کیا سب نے یہی بتایا کہ آپکے گھر پر جادو کے اثرات ہیں آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح حفاظت اور شوہر کیلئے مرجان پڑھائی کر کے دیا اور چند وظائف بھی دیئے شروع میں تو اتنا فرق نہیں پڑا مگر آپکی ہدایت پر عمل کرتی رہی اب قادری صاحب آپکی دعا سے سب ٹھیک ہو گیا ہے معاملات اور حالات بھی اچھے ہونا شروع ہو گئے ہیں خون کے چھینٹے بھی اب نہیں پڑتے گھر سے بیماری بھی ختم ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکو سلامت رکھے اور آپ اسی طرح لوگوں کی خدمت کرتے رہیں قادری صاحب وظیفہ ختم ہو گیا ہے آگے کیا کرنا ہے راہنمائی فرما دیں۔
جواب۔ اللہ خوش رکھے اپنی آخری وظیفہ جو دیا تھا اسکی ایک تسبیح روزانہ پڑھتی رہو اور پانی پر دم کر کے گھر کے تمام افراد کو پلا دیا کریں اللہ پاک آپ کو شیطان کے شر اور شیطانی قوتوں سے محفوظ رکھے گا۔

زرینہ مجید (کراچی)
قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی رشتے آتے تھے مگر بات بنتی نہیں تھی حالانکہ خوبصورت اور تعلیم یافتہ بھی تھی مگر پتہ نہیں کیوں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا میں بہت پریشان تھی کہ ایک دن مسالہ ڈائجسٹ میں آپکا کالم پڑھا آپ سے موبائل پر رابطہ کیا تو آپ نے بندش بتائی اور بندش کی کاٹ کیلئے لوح نکاح اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا اللہ آپکو خوش رکھے قادری صاحب آپ کا وظیفہ ختم ہوتے ہی کچھ دنوں بعد میری بیٹی کی ایک بہت اچھے اور شریف گھرانے میں شادی ہو گئی میں بہت خوش ہوں اور آپکی شکر گزار بھی ہوں بس قادری صاحب آپ دعا کیجئے گا کہ میری بیٹی کے نصیب اچھے ہوں۔
جواب۔ اللہ خوش رکھے آپکو بیٹی کی شادی مبارک ہو اللہ پاک آپکی بیٹی کے گھر کو ہمیشہ شاد و آباد رکھے اور ڈھیروں خوشیاں نصیب ہوں۔ (آمین)

ذخیرہ خالد (پشاور)
انکل! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر ہم اولاد کی دولت سے محروم تھے بہت روحانی اور ڈاکٹری علاج کروایا مگر کہیں سے بھی فائدہ نہ ہوا کسی نے آپکا بتایا تو آپ سے موبائل پر رابطہ کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا جس کو میں آپکی ہدایت کے مطابق پڑھتی رہی آپکے وظیفے کی بدولت اللہ نے کرم کیا اور ایک خوبصورت بیٹی سے ہمیں نوازا ہے اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے اور آپکے علم میں اضافہ فرمائے لوح مریم کا اب کیا کروں۔
جواب۔ جیتی رہو اللہ پاک آپکے گلشن میں مزید پھول کھلائے شاد رہو آباد رہو لوح کو اب ٹھنڈا کر دو اور 2 نفل شکرانے کے ضرور ادا کر لینا۔

ثمینہ (راولپنڈی)
انکل! میری شادی کو چھ سال ہو چکے تھے ایک بیٹا دو بیٹیاں ہیں میرے شوہر بہت اچھے اور خیال رکھنے والے شوہر تھے پچھلے دو سالوں سے وہ مجھ سے دور ہوتے جا رہے تھے کسی لڑکی کے چکر میں پھنس گئے تھے گھر میں آنے کے بعد اس لڑکی سے موبائل پر باتیں کرتے رہتے تھے میں یہ سوچ سوچ کر بہت پریشان رہنے لگی تھی کہ پتہ نہیں میرے ساتھ کیا ہونے والا ہے میں کس سے بولتی کس سے شکایت کرتی، اسطرح ہوتا تو میرے شوہر کی ہی ہوتی، میں اپنے شوہر کی بدنامی بھی نہیں چاہتی تھی بس اللہ سے دعا کرتی رہتی تھی کہ اللہ پاک مجھے کوئی رستہ دکھا دے جس سے میرا شوہر دوبارہ سے میرا ہو جائے سیدھے راستے پر آ جائے ایک دن اپنی پڑوسن کے گھر گئی تو وہاں پر ڈائجسٹ میں آپکا کالم پڑھا میرے دل نے کہا کہ آپ سے اپنا مسئلہ بیان کرنا چاہیئے میں نے آپکا نمبر اپنے موبائل میں Save کیا اور پھر گھر آ کر آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے بڑی تسلی سے میری بات سنی اور لوح تسخیر منگوانے کو کہا مگر میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں سسرال میں لوح منگوا کر اسے کہاں چھپا کر رکھتی اور نہ ہی وظیفہ وغیرہ اہتمام سے سسرال میں پڑھ سکتی تھی اس لئے میں نے آپ سے معذرت کر لی کہ نہ ہی میں لوح گھر میں رکھ سکتی ہوں اور نہ ہی سسرال میں اہتمام کیا جا سکتا کسی مخصوص وقت میں بیٹھ کر وظیفہ پڑھ سکتی ہوں۔ آپ نے مجھے مشورہ دیا کہ اپنا مبارک پتھر (Lucky Stone) پتھر منگوا لو میں پتھر پر عمل اور پڑھائی کر کے بھیج دوں گا انگوٹھی بنوا کر پہن لینا کسی کو شک بھی نہیں ہو گا۔ ماشاءاللہ اس پتھر پر جو پڑھائی اور عمل کیا ہے اسکے اثر سے آپکے شوہر کے دل میں آپکے لئے دوبارہ سے پہلے کی طرح محبت پیدا ہو جائے گی میں نے آپکے مشورے پر عمل کیا اور پتھر منگوا کر انگوٹھی بنا کر پہن لی مہینہ ڈیڑھ مہینہ ہی گزرا تھا کہ میرے شوہر میں مثبت تبدیلیاں آنا شروع ہو گئیں تھیں اور آج 4 مہینے ہو گئے ہیں مجھے انگوٹھی پہنے ہوئے آپکا مبارک پتھر واقعی میرے لئے مبارک ثابت ہوا ہے اور میرے شوہر بالکل پہلے کی طرح میری طرف راغب ہو گئے ہیں میرا اور بچوں کا بالکل اسی طرح خیال رکھتے ہیں جس طرح پہلے رکھا کرتے تھے انکل آپ نے میرا اتنا بڑا مسئلہ حل کیا ہے میں آپکو کبھی نہیں بھول پاؤں گی اپنی دعاؤں میں ہمیشہ آپکو یاد رکھوں گی۔
جواب۔ جیتی رہو اپنی میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپکی محبتوں کو قائم و دائم رکھے۔ (آمین)

عنبرین (حیدرآباد)
قادری صاحب! میں ایک لڑکے کو پسند کرتی تھی مگر ہماری برادری مختلف ہونے کی وجہ سے میرے گھر والے وہاں رشتہ دینے پر راضی نہیں ہوتے تھے میں نے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تو میرے گھر والے راضی ہو گئے اور ہماری منگنی ہو گئی ہے وظیفہ مکمل ہو گیا ہے لوح کا اب کیا کرنا ہے ہدایت فرما دیں۔
جواب۔ جیتی رہو اپنی لوح کو ابھی اپنے پاس رکھو اور اسی وظیفے کی صرف ایک تسبیح نکاح ہونے تک پڑھتی رہو ان شاءاللہ شادی کے معاملات میں بھی آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔

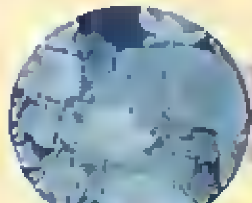
آسیہ خاتون (ملتان)
قادری صاحب! میرے جوڑوں میں درد رہتا ہے اور BP بھی ہائی رہتا ہے اسکے لئے آپ آپکا پڑھائی کیا ہوا مبارک پتھر چاہیئے میں تو ملتان میں رہتی ہوں مبارک پتھر کس طرح حاصل کر سکتی ہوں۔
جواب۔ میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر Call کر کے اپنی بیماری کی تفصیل بتا کر منگوانے کا طریقہ معلوم کر لو۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86 فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہیے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔ زبیدہ آپا مصالحہ ٹی وی ٹوٹکوں کے اس سیگمنٹ کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچا ئیں گی۔



پسینے کی بدبو دور بھگائیں

اس گرمی اگر آپ بھی پسینے کی بدبو سے نجات پانا چاہتے ہیں تو پانی کی بالٹی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پھٹکری ڈالیں۔ اس سے اپنے جسم کو گیلا کریں اور چند منٹ کے بعد نہالیں۔ لوگ پسینے کی بدبو سے بچنے کیلئے تیز خوشبو والے ٹیلکم پاؤڈر لگاتے ہیں جو غلط ہے۔



گرمیوں میں لو سے بچیں

گرم ہوائیں گھر سے باہر نکلنے والوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ اسی لئے اگر آپ کو گرمیوں کی دوپہر میں گھر سے باہر نکلنا ہو تو ضروری ہے کہ چھلی ہوئی پیاز کو اپنے پاس رکھیں۔ آپ جب واپس لوٹیں گے تو پیاز لو سے مرجھا چکی ہوگی اور آپ لو سے محفوظ رہیں گے۔



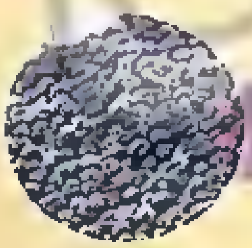
جسم کی سوزش دُور کرنے کیلئے

گرم ہوائیں چلتے ہی جسم کے مخصوص حصوں بالخصوص پیروں میں سوزش (allergy) ہوجاتی ہے ایسے میں فوری طور پر نیم کے پتوں کو اچھی طرح سے دھو کر ابالیں۔ اس میں تازہ پانی ملا کر اس سے جسم ہاتھ اور پیر خصوصاً سوزش والے حصوں کو دھوئیں۔



پانی کو قابل استعمال بنائیں

گرمی کے موسم میں خراب یا گندے پانی کی فراہمی کی عام شکایت ہے۔ اگر پانی خراب آرہا ہو تو ایک بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچہ بورک پاؤڈر ملادیں۔ اس سے بال دھوئیں نہائیں کپڑے دھوئیں یا برتن کوئی چیز خراب نہیں ہوگی تاہم یہ پانی پینے کیلئے نہیں ہے۔



رہیں اب گرمی سے محفوظ

موسم گرما آچکا ہے گرمی کی شدت پسینے اور سر کے درد کا باعث بنتی ہے۔ ایسے میں اگر فالسے کا شربت پیا جائے تو موسم کی شدت اور اس کے منفی اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر سر میں شدید درد ہو تو لیموں کے رس میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے ماتھے پر لگالیں درد غائب ہوجائے گا علاوہ ازیں پیاز کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا پیر کے تلوؤں پر مل لیں۔ اس کے بعد سارا دن دھوپ میں گھوم لیں تب بھی سر میں درد نہیں ہوگا۔




www.paksociety.com
ماہ نامہ
ہمدرد
نونہال
جون ۲۰۱۶ء


New Pack
رکھیئے اپنے دل کا خیال
نئے حبیب کے ساتھ
HABIB
Habib
Cooking Oil
Habib
Cooking Oil
Pakistan Standards
#DILCHAHTAHAI
A PRODUCT OF
HOM
hom.com.pk
/HabibOilMills
Habib Oil Mills (Pvt.) Ltd.
D 38, S.I.T.E. Karachi 75700



www.paksociety.com
Goldenpearl
Beauty Forever
حسن کہ جیسے
سچے موتی...
Pea Extract
Whitening
SOAP
(For Normal Skin)
Goldenp
Pea Extract
Whitening
SOAP
Moisturizing
(For Dry Skin)
Goldenpe
Pea Extract
Whitening
SOAP
(For Acne and Oily Skin)
Goldenpearl
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk